مدى إسهام الضغوط النفسية وسمات الشخصية وتقرير المصير في تفسير تباين الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن

إعداد

ملاك حسان البرغوثي

المشرف

الأستاذ الدكتور جميل الصمادي

قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الخاصة

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

تشرين الثاني، ٢٠١٤

نموذج ترخيص

أنا الطالب : ملاك حسان العرموشي أمنح الجامعة الأردنية و/ أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و / أو استعمال و / أو استغلال و / أو ترجمة و / أو تصوير و / أو إعادة إنتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و / أو إلكترونية أو غير ذلك رسالة الماجستير / الدكتوراه المقدمة من قبلي وعنوانها.

مدى اسهام الضغوط النفسية وسمات الشخصية وتقرير المصير في تفسير تباين الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن.

وذلك لغايات البحث العلمي و / أو التبادل مع المؤسسات التعليمية والجامعات و / أو لأي غاية أخرى تراها الجامعة الأردنية مناسبة، وأمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميع أو بعض ما رخصته لها.

اسم الطالب: ملاك حسان العرموشي

التوقيع: ملاك العرموشي

التاريخ: ١٣/١٢/٢٠١٤

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الأطروحة (مدى إسهام الضغوط النفسية وسمات الشخصية وتقرير المصير في تفسير تباين الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن) وأجيزت بتاريخ ٢٠١٤/١١/١٩

أعضاء لجنة المناقشة	التوقيع
الدكتور جميل محمود الصمادي ،مشرفا أستاذ- تربية الخاصة	....
الدكتورة ناديا هايل السرور، عضوا أستاذ- تربية الخاصة	....
الدكتورة ميادة محمد الناطور، عضوا أستاذ مشارك- تربية خاصة	....
الدكتورة سهير ممدوح التل، عضوا خارجيا أستاذ مشارك- تربية خاصة	....

جامعة عمان العربية

إهـداء

إلى أملي المشرق .. وقدوتي طوال عمري.. إلى من علمتني كيف أمضي إلى هدفي..إلى من ذللت لي الصعاب.. و ضحت بالوقت والجهد من أجلي.. إلى أمي الحبيبة..

إلى نهر العطاء الذي لا ينضب.. نبع الحب الصافي.. والقلب الكبير الحاني.. إلى كل فخري وعزتي .. إلى أبي الغالي..

إلى رفيق الدرب وامتداد الروح.. إلى سندي في كل خطواتي.. من سهل لي طريقي.. وأخذ بيدي .. وأمدني بالحب والقوة.. إلى من دفعني للمواصلة ..ولم يتوان عن مساعدتي.. إلى زوجي الحبيب محمد..

إلى من هم أقرب من روحي .. من أستمد منهم عزمي وإصراري ..ومن بهم تحلو حياتي.. إلى إخواني وأخواتي.. مالك ودانا وشذى ومحمد ويامن ويزن..

إلى الأنجم اللامعة .. والأقمار المضيئة في سماءاتي.. الداعمين الواقفين دوما بجانبي .. إلى صديقاتي .. سوسن وصفاء وهديل وآلاء ورؤى وهبه وفادية وأماني..

إلى روح الحياة وسرها .. إلى البهجة والفرح.. سعادتي وسروري.. ابنتي الغالية ماريا..

إلى من جعل الحلم حقيقة .. والطموح واقعا.. إلى عمي العزيز يوسف شامية..

إليكم أهدي جهدي..

ملاك حسان البرغوثي

شكر وتقدير

الحمد لله حمداً كثيراً، والصلاة والسلام على نبينا محمد عليه أفضل الصلاة و أتم التسليم، وبعد،،

أما وقد أنعم الله علي بإتمام هذه الأطروحة، فإن من واجبي أن أقدم جزيل شكري وعظيم امتناني إلى أستاذي ومعلمي الدكتور جميل الصمادي على تفضله بالإشراف على هذه الأطروحة، وعلى جهوده المبذولة فيها، ودعمه المتواصل، وتشجيعه المستمر، وحسن رعايته وعطائه ،وعلمه الغني ،وكرم أخلاقه وصبره، ووقته الذي كرسه للمتابعة ، وتوجيهاته وارشادته وملاحظاته القيمة التي أمدني بها والتي كان لها أبلغ الأثر في إتمام هذه الأطروحة.

والشكر موصول إلى الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة، الأستاذة الدكتورة ناديا السرور، والدكتورة ميادة الناطو، والدكتورة سهير التل، على تفضلهم بمناقشة هذه الأطروحة وتقويمها، واعطائهم الملاحظات القيمة التي ستسهم حتما في جودة الأطروحة.

كما أتقدم بالشكر إلى أساتذتي في قسم الإرشاد والتربية الخاصة ، على ما منحوني من علم ومعرفة أثناء دراستي.

وأتقدم بالشكر أيضا إلى كل من قدم لي العون والمساعدة لإتمام بحثي وانجازه وأخص بالذكر الأستاذ عبد اللطيف أبو رمان على تعاونه وجهده الكبير، والأستاذة دارين على الترجمة للغة الإشارة، والدكتور رائد الشيخ ذيب والدكتور هشام المكانين والدكتور محمد سامي حرزالله على ما قدموه لي من مساعدة و تسهيلات في التطبيق ، والأخت الاء الزعاترة على كل جهودها ودعمها المستمر، كما أشكر أيضا طلاب الجامعة الأردنية من ذوي الاعاقة البصرية الذين كانوا مثالا للتعاون في التطبيق، واللطف في التعامل. كما وأشكر زملاء الدراسة في قسم التربية الخاصة في الجامعة الأردنية.

والله ولي التوفيق،،،

الباحثة ملاك البرغوثي

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

مدى اسهام الضغوط النفسية وسمات الشخصية وتقرير المصير في تفسير تباين الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن

اعداد

ملاك حسان البرغوثي

المشرف

أ. د جميل الصمادي

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى اسهام الضغوط النفسية وسمات الشخصية وتقرير المصير في تفسير تباين الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن

تكونت العينة من (١٦٠) فردا منهم (١٢٠) من ذوي الإعاقة: السمعية وعددهم (٤٠)، البصرية وعددهم (٤٠)، الحركية وعددهم (٤٠) ، و (٤٠) فردا من العاديين.

ولجمع البيانات استخدمت الباحثة أربعة مقاييس هي: مقياس الحياة الهانئة، ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس تقرير المصير، وقائمة نيو لقياس الأبعاد الخمسة للشخصية، و استخرجت دلالات صدق وثبات مقبولة لها. تلا ذلك تطبيق المقاييس الأربعة على الأفراد ذوي الإعاقة، ومقياس سمات الشخصية على العاديين،ثم أجري تحليل النتائج.

وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى وجود الضغوط النفسية لدى الأفراد ذوي الإعاقة متوسط في الدرجة الكلية، وكذلك في أبعاد: الضغوط المتعلقة بالإعاقة، الضغوط المادية والمستقبلية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية، والضغوط الأسرية. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين نوع الإعاقة الحركية والسمعية حيث تزداد الضغوط النفسية لدى الأفراد ذوي الاعاقة السمعية ، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نوع الإعاقة البصرية والسمعية بحيث تزداد الضغوط النفسية لدى الأفراد ذوي الإعاقة السمعية أيضا، في حين لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاعاقة البصرية والحركية.

وقد أشارت النتائج أيضا إلى أن السمات التي تميز ذوي الاعاقة الحركية عن العاديين هي الانفتاحية والانبساطية، أما السمات التي تميز الأشخاص ذوي الإعاقة السمعية عن الأشخاص العاديين هي الانفتاحية والمقبولية في حين أن السمات المميزة للأشخاص ذوي الإعاقة البصرية عن الأشخاص العاديين هي أيضا الانبساطية والانفتاحية .

وأظهرت النتائج كذلك أن مستوى امتلاك الأفراد ذوي الإعاقة لمهارات تقرير المصير مرتفع في الدرجة الكلية وكذلك في الأبعاد: معرفة الذات، الاستقلالية، التخطيط، تحقيق الذات. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقرير المصير بين الاعاقة الحركية والاعاقة السمعية لصالح الأفراد ذوو الاعاقة الحركية، كما يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاعاقة البصرية والحركية لصالح الأفراد ذوو الاعاقة الحركية، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاعاقة البصرية والسمعية لصالح الأفراد ذوو الاعاقة البصرية.

وأشارت النتائج أيضا إلى أن مستوى الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة متوسط في الدرجة الكلية وفي الأبعاد : الرضا عن جوانب محددة من الحياة، والرضا العام عن الحياة، وبعد الانفعالات السلبية في حين أن بعد الإنفعالات الإيجابية كان مرتفعا. وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الحياة الهانئة تعزى لنوع الإعاقة.

وأخيراً أشارت النتائج إلى أن درجة إسهام الضغوط النفسية في تفسير تباين الحياة الهانئة كانت منخفضة سواء بالدرجة الكلية أو أبعاد الحياة الهانئة، وكانت أعلى درجة لمساهمة الضغوط النفسية في تفسير تباين بعد الانفعالات السلبية بنسبة (٠,٦٤٪) ،كما أشارت أيضا إلى أن درجة إسهام تقرير المصير في تفسير تباين الحياة الهانئة كانت منخفضة سواء بالدرجة الكلية أو أبعاد الحياة الهانئة، وكانت أعلى درجة لمساهمة تقرير المصير في تفسير تباين الانفعالات السلبية بنسبة (٠,٢٦٪)، كما أن درجة اسهام أبعاد سمات الشخصية في تفسير تباين الحياة الهانئة كانت منخفضة سواء على الدرجة الكلية أو على أبعاد الحياة الهانئة. وكانت أعلى درجة لبعد يقظة الضمير في تفسير تباين بعد الرضا عن جوانب محددة في الحياة بنسبة (٠,٤٨٪)، يليها بعد يقظة الضمير في تفسير تباين بعد الرضا العام عن الحياة.

وقد أوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات الميدانية والبحثية.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

مقدمة :

مع ظهور علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) بدأ التركيز على نقاط القوة لدى الانسان بدلاً من الاهتمام فقط بنقاط الضعف والمرض والاضطراب، والهدف الاساسي الذي يسعى وراءه علم النفس الإيجابي هو السعي لتحقيق السعادة، وعلى الرغم من أن أحد جوانبه الأساسية هي محاولة فهم كيف يمكن للأفراد التعامل مع أحداث الحياة السلبية، إلا أن الاهتمام الأكبر يدور حول فهم القدرة على الاستمتاع بالحياة والعيش بهناء. (Clark,2008)

وتعتبر الحياة الهانئة الشخصية (Subjective Well Being) أحد فروع علم النفس الإيجابي ، والتي تعبر عن تعريف الفرد ونظرته للحياة الجيدة حيث يسعى الناس عادة إلى تحسين حياتهم وزيادة مصادر سعادتهم والسعي وراء أسباب رضاهم عن الحياة ، كما يرى العديد من الناس بأن السعادة والحياة الهانئة هي الهدف الأساسي أو حتى النهائي الذي يرغبون ويسعون جاهدين لتحقيقه في هذه الحياة التي يعيشونها.

إذ يشكل الشعور بالرضا أو عدم الرضا عن الحياة مظهراً هاماً من مظاهر حياة الفرد، كما يرتبط ارتباطا وثيقا بصحته النفسية وتكيفه الشخصي والاجتماعي. فالأشخاص الأكثر رضا عن حياتهم يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية وجسدية، وقدرة على التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة أكثر من الأشخاص الأقل رضا وسعادة. (Frey & Stutzer,2002)

لقد تزايد الاهتمام بالحياة الهانئة في العالم الديمقراطي والذي من أهم أهدافه أن يعيش الناس حياة سعيدة حسب تقييم أنفسهم لها، لا مجرد الحكم عليها من قبل صانعي القرار أو الأنظمة، وذلك لأن الناس في العالم يأتون لتلبية احتياجاتهم الأساسية ثم يتزايد اهتمامهم بالعيش بسعادة ورفاه. (Kulshrestha & Sen,2006)

وبالنسبة للكثيرين، فإن النمو الاقتصادي والازدهار في الدول الصناعية المتقدمة لا يعني بالضرورة المزيد من السعادة أو الرضا عن الحياة، وأن التركيز الرئيسي للحكومات يجب أن تكون لتعزيز رفاهية المواطنين وحياتهم الهانئة بحيث تكون حياة "سعيدة وصحية، وفاعلة"

لذلك نال موضوع الحياة الهانئة الاهتمام من قبل السياسيين والاقتصاديين وصناع القرار في العديد من المجالات، وقامت العديد من المنظمات العالمية بعمل مسوحات شاملة على مستوى الدول لقياس ومعرفة مستوى الحياة الهانئة لأفرادها ، حتى أن بعض العلماء اعتبروا الحضارت حضارة جيدة ان توفرت وازدهرت فيها السعادة والصحة. (Diener & Chan,2011)

وتكمن أهمية دراسة الحياة الهانئة للأشخاص كما يراها دينر وزملاؤه (Diener et al., 2004) بأنها تعود بالنفع ليس فقط على صعيد تحسينها للصحة بل وربما في زيادة الأعمار أيضا، ولأن الناس حول العالم مهتمون جداً بموضوع السعادة والهناء ويعتقودن أن الحياة الهانئة موضوع بالغ الأهمية .

ودراسة الحياة الهانئة للأشخاص تعد وسيلة رئيسية لتقييم نوعية الحياة، بالإضافة إلى معرفة المؤشرات الاقتصادية والاجتماعية مثل الدخل ومستويات الصحة و الجريمة التي تؤثر عليها. حيث بإمكان المقاييس الخاصة بالحياة الهانئة أن تلقي الضوء على بعض الجوانب التي لا يمكن لمقاييس اخرى أن تقيسها، فيمكن استخدامها بجانب مقاييس موضوعية أخرى لتوفر بعض البيانات حول المجتمع.

إضافة إلى أن دراسة الحياة الهانئة تساعد على تجاوز التركيز الضيق على ما يمكن أن يسير بشكل خاطئ في حياة الناس، والنظر أيضا إلى ما يجعل حياتهم تسير على مايرام، بالإضافة إلى تجاوز النظر إلى ما يفتقر اليه الناس أو يحتاجونه فقط، والنظر إلى الأشياء الإيجابية التي تعمل على تحسين حالاتهم ومجتمعاتهم، وهذا بدوره يمكن أن يساعد على التفكير في الطرق التي من الممكن أن تساهم في تحسين حياة الناس، كما أنها تعمل على تجاوز مجرد التركيز على الظروف الاقتصادية لتشمل مجالات هامة أخرى من احتياجات الناس كالاحتياجات العاطفية والاجتماعية. (Danner et al., 2002)

ويرتبط إدراك الفرد ذو الإعاقة لحياته الهانئة بمجموعة من المتغيرات الشخصية والإجتماعية والثقافية، وقد تتأثر نظرته لحياته ورضاه عنها بالخبرات الإيجابية والسلبية التي يمر بها، وتبعا لوجود الإعاقة والظروف المحيطة بها فقد يواجه العديد من الخبرات والمشاعر السلبية أو الايجابية.

ويتعرض الأشخاص ذوي الإعاقة إلى ضغوط من أنواع مختلفة ومواقف محبطة، فالإعاقة تفرض قيوداً متعددة على الشخص، وتعرضه لضغوط داخلية وخارجية إذا كانت تلك المواقف ذات طبيعة حادة مما يتطلب منه تحقيق متطلبات تفوق طاقته وقدرته على التوافق، ويحدث الضغط عندما يشعر الفرد أن متطلبات الموقف الذي يتعرض له تفوق كثيرا قدراته على مواجهتها ،أو التعامل معها، وبعبارة أخرى كيف يرى الفرد الموقف الذي أمامه، وما يتطلبه هل يعتبره مخيفاً أم تحدياً يمكنه التعامل معه، فالفرد عندما يدرك عدم قدرته على خلق حالة التوازن بين متطلبات الموقف وقدرته على الاستجابة لهذا الموقف فإنه يشعر بسيطرة الضغوط عليه، ولكنه إذا استطاع التكيف مع المتطلبات يكون الضغط مقبولاً، ومفيداً، وهذا هو الجانب الايجابي للضغوط، والهدف منه استثارة الفرد لاستخدام استراتيجيات جديدة لمقاومة المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجههم.

إن أحداث الحياة الضاغطة لا تؤدي بالضرورة للاكتئاب والعزلة والقلق؛ بل إن بعض هذه الخبرات يمكن أن تحقق هدفاً ما، وتعيد بناء الذات وتؤدي لنتائج إيجابية فيظهر معنى الحياة، وتنمو مهارات جيدة للتكيف، وتنتج بعض العلاقات الاجتماعية الجيدة ،ويشعر الفرد بقيمة هذه العلاقات الاجتماعية، ومن خلال التكيف المعرفي للضغوط، فقد أكدت الخبرة الواقعية على أن الانفعالات الإيجابية توجد أيضا أثناء الضغوط المزمنة، ولذلك بدأ اهتمام علماء النفس بالخبرة الذاتية الإيجابية والسمات الشخصية الإيجابية والعادات الإيجابية لأنها تؤدي إلى تحسين الحياة ، وتجعل للحياة قيمة وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى . (بخش،٢٠٠٧)

ومن أحد المتغيرات المهمة والتي تلعب دوراً أساسياً في تحديد الحياة الهانئة ، ولكون الحياة الهانئة ذاتية التقييم لذلك كان لسمات الشخصية اثرا بارزا في تحديد الحياة الهانئة على كلا المكونين الوجداني والمعرفي لها، حيث أشار العديد من الباحثين إلى أن السمات الشخصية للفرد تعتبر من أهم العوامل المنبئة للحياة الهانئة، وسمات الشخصية التي تعني مجموعة من الاستعدادات تعبر عنها بالابعاد وتميز الأفراد بعضهم عن بعض، حيث تظهر هذه الاستعدادات في نماذج من التفكير والشعور والفعل تتسسم بالثبات والاستقرار. (McCrae & Costa,1992)

ويرى دينر ودينر (Diener & Diener,1996) أن هناك علاقة وثيقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والحياة الهانئة ، ومستوى الرضا عن الحياة وتميز بين الأشخاص السعداء والأشخاص التعساء. حيث تعد سمة الانبساطية مثلا من أكثر خصائص الشخصية اتساقا في ارتباطها بالمشاعر الايجابية والرضا عن الحياة ولكنها لا ترتبط بالمشاعر السلبية، في حين تعتبر سمة العصابية مؤشراً سلبيا للجانب المعرفي من الحياة الهانئة وهو الرضا عن الحياة والرضا عن جوانب محددة من الحياة، كما ترتبط سمة العصابية أيضا بالمكون الوجداني وبالمشاعر السلبية ولاترتبط بالمشاعر الإيجابية.

وقد تم دراسة سمات الشخصية وعلاقتها بالحياة الهانئة من الناحية الوراثية والبيولوجية ، وقد كانت كافة التفسيرات الفسيولوجية والجينية تؤيد وبقوة دور سمات الشخصية في الحياة الهانئة الشخصية ، حيث اشارت إلى أن الأشخاص يولدون باستعدادات تهيؤية للسعادة أو عدم السعادة. (Schimmack ,2008)

وحديثاً مع تزايد الاهتمام بموضوع تقرير المصير للأشخاص ذوي الإعاقة، وحقهم في اتخاذ القرارات المتعلقة بهم واختيار ما يرغبون بالقيام به ، وذلك في سياق تحسين حياتهم واستقلاليتهم ، فلا شك في أن امتلاك مهارات تقرير المصير له دور مهم في رضا الأشخاص عن حياتهم وتحسين خبراتهم وتجاربهم التي يمرون بها . حيث تشير الدراسات أن القدرة على تقرير المصير تؤثر بشكل كبير على رضا الفرد عن حياته وعلى مستوى الحياة الهانئة لديه . وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص ذوي الاعاقة المقررين لمصائرهم أفضل في الاختيار من أقرانهم ذوي الاعاقة غير المقررين لمصائرهم، فهم أكثر قدرة على التعبير عن حاجاتهم والمحافظة على العمل، واتخاذ قرارات حياتية أفضل، والمحافظة على علاقات ايجابية مع الأسرة والأصدقاء، وتحقيق نوعية حياة أفضل عند مقارنتهم بأقرانهم ذوي الاعاقة غير المقررين لمصائرهم. (Shogren et al,2006)

مشكلة الدراسة :

تعد الحياة الهانئة هدفا يسعى اليه جميع الناس بما فيهم الأفراد ذوي الاعاقة ، وبما أن الحياة الهانئة تعتمد على تصور الفرد وادراكه لنفسه من خلال تقييمه لوضعه ، ومن خلال الخبرات والانفعالات الوجدانية الايجابية والسلبية التي قد يمر بها الشخص، فإن الأشخاص ذوي الاعاقة قد يمرون في تجارب، ويواجهون مواقف عديدة بسبب اعاقتهم قد تؤثر على خبراتهم وبالتالي على تصورهم لحياتهم. بالإضافة إلى الدور الذي تلعبه كل من العوامل التالية : الضغوط التي يتعرض لها الشخص ذو الإعاقة وسمات الشخصية التي يحملها، بالإضافة إلى قدرته على تقرير مصيره . لذا جاءت هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

١- ما مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد ذوو الاعاقة في الأردن؟

٢- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية (α=٠,٠٥) في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد ذوو الإعاقة في الأردن تعزى إلى نوع الإعاقة؟

٣- ما سمات الشخصية التي تميز الأفراد ذوي الاعاقة من غير ذوي الإعاقة في الأردن؟

٤- ما مستوى تقرير المصير لدى الأفراد ذوي الاعاقة في الأردن؟

٥- هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية (α=٠,٠٥) في مستوى تقرير المصير لدى الأفراد ذوي الاعاقة في الأردن تعزى إلى نوع الاعاقة؟

٦- ما مستوى الحياة الهانئة للافراد ذوي الإعاقة في الأردن؟

٧- هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية (α=٠,٠٥) في مستوى الحياة الهانئة للأفراد ذوي الاعاقة في الأردن تعزى إلى نوع الاعاقة؟

٨- ما مدى مساهمة متغيرات الضغوط النفسية وسمات الشخصية وتقرير المصير في تفسير التباين لمتغير الحياة الهانئة للأفراد ذوي الاعاقة في الأردن؟

أهمية الدراسة :

عندما نفهم ما الذي يجعل حياة الناس تسير بشكل جيد، و نرى ونعرف ما الأشياء الإيجابية التي تحسن أوضاعهم، ونفهم احتياجات الناس العاطفية والاجتماعية، فإن تصميم البرامج والخدمات يمكن تصميمها بشكل أفضل بما يتلاءم مع متطلبات الأفراد واحتياجاتهم وبما يحسن حياتهم ويجعلها أفضل.

حيث تهدف هذه الدراسة إلى دراسة مستوى الحياة الهانئة لدى الأشخاص ذوي الاعاقة وذلك من أجل:

- تقييم أثر الضغوط النفسية والآثار السلبية للإعاقة على مستوى الحياة الهانئة لدى الأفراد ذوي الاعاقة

- معرفة العلاقة بين السمات الشخصية لدى الفرد ذو الاعاقة ومستوى الحياة الهانئة لديه.

- المساعدة في زيادة الوعي بأهمية تقرير المصير ومهاراته وأثره على مستوى الحياة الهانئة لدى الأفراد ذوي الاعاقة.

أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى :

- قياس مستوى الحياة الهانئة لدى الأفراد ذوي الإعاقة البصرية والسمعية والحركية .

- قياس مستوى الضغوط النفسية لدى الأفراد ذوي الإعاقة البصرية والسمعية والحركية.

- معرفة سمات الشخصية التي تميز الافراد ذوي الإعاقة البصرية والسمعية والحركية عن العاديين.

- قياس مستوى تقرير المصير لدى الأفراد ذوي الإعاقة البصرية والسمعية والحركية،

- معرفة ما إذا كان هناك اختلاف في مستوى الحياة الهانئة يعزى لعوامل كالضغوط والسمات الشخصية وتقرير المصير لدى الأفراد ذوي الإعاقة.

مبررات الدراسة :

تتلخص مبررات الدراسة بما يلي :

- عدم وجود دراسات سواء عربية أو محلية - على حد علم الباحثة- تناولت موضوع الحياة الهانئة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة .

- عدم وجود دراسات عربية أو محلية أو عالمية - على حد علم الباحثة- تناولت موضوع الحياة الهانئة واثر الضغوط وسمات الشخصية وتقرير المصير عليها لدى الاشخاص ذوي الاعاقة

- الاهتمام المتزايد بقضية الحياة الهانئة للأفراد بشكل عام على الصعيد العالمي سواء من صناع القرار أو من الاقتصاديين أو من علماء الاجتماع وعلماء النفس والتربويين.

- عدم وجود خدمات تهدف إلى تحسين مستوى الحياة الهانئة لدى الأفراد ذوي الاعاقة.

تعريف المصطلحات :

الحياة الهانئة الشخصية (Subjective Well Being) :

وهي حكم الفرد على حياته بالرضا أو عدم الرضا عنها، والشعور الجيد المتكرر؛ إذ يوصف شخص بأن لديه ارتفاع في (مستوى الحياة الهانئة) إذا كان لديه رضا عن حياته ويعيش مشاعر من الفرح المتكرر، ولا يواجه مشاعر غير سارة إلا نادرا مثل الحزن أو الغضب. و بالعكس يوصف الشخص بأن لديه انخفاض في (مستوى الحياة الهانئة) إذا كان غير راض عن حياته، ويعيش القليل من مشاعر الفرح والمودة، والكثير من المشاعر السلبية مثل الغضب أو القلق. (Diener et al,1997)

وتعرف إجرائيا بالدرجة المتحققة على مقياس الحياة الهانئة الذي أعدته الباحثة لغايات الدراسة الحالية .

الضغوط (Stress) :

وتعرف بأنها أحداث خارجة عن الفرد تجعله فـي وضع غير اعتيادي أو متطلبات استثنائية تهدده بطريقة ما. أي هي مجموعة من العوامل والمثيرات والمؤثرات التي يتعرض لها الأشخاص ذوو الاعاقة فتشكل لديهم نوع من عدم الاستقرار وحالة من عدم الرضا. (Lazarus ,1969)

وتعرف إجرائيا بالدرجة المتحققة على مقياس الضغوط الذي أعدته الباحثة لغايات الدراسة الحالية.

سمات الشخصية (Personality Traits) :

هي مجموعة من الاستعدادات تعبر عنها (أبعاد) تميز الأفراد بعضهم عن بعض، وتتبدى هذه الاستعدادات في نماذج من التفكير والشعور والفعل وتتسم بالثبات والاستقرار (McCrae & Costa, 1990)

وتعرف إجرائياً بالدرجة المتحققة على قائمة نيو للعوامل الخمس الكبرى للشخصية المستخدمة في الدراسة الحالية.

تقرير المصير (Self- Determination) :

ويعني تصرف الفرد بوصفه المحرك الأساسي في حياته، وجعل الخيارات والقرارات المتعلقة بجودة حياته خالية من التأثير الخارجي أو التدخل غير المسوغ . (Wehmeyer,1999)

ويعرف إجرائيا بالدرجة المتحققة على مقياس تقرير المصير الذي أعدته الباحثه لغايات الدراسة الحالية.

حدود الدراسة ومحدداتها :

تتحدد نتائج الدراسة الحالية بالعينة المستخدمة ومدى تمثيلها لمجتمع الدراسة، كما تتحدد بالمكان الذي أجريت فيه الدراسة، إضافة إلى الزمان الذي تم تطبيق الدراسة به .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

قديماً كان ينظر إلى الصحة النفسية من المنظور المرضي **(**Pathology Approach**)** والذي يهتم بالأمراض، فعلم النفس التقليدي يركز على نموذج المرض و ينظر إلى الشخصية من منظور أن ما يعتريها من خلل يرجع بالمقام الأول إلى اضطراب أو خلل إما في الدماغ البشري أو في بنية الشخصية، لذلك انشغل علماء النفس الإكلينيكيون في البحث عن أساليب ومداخل علاجية لعلاج الخلل أو القصور في الشخصية.

نتيجة ذلك أصبح علم النفس مهتماً بصورة تامة في تعديل أو علاج الأداء النفسي المضطرب وظيفيًا. وركز على إصلاح الإضطرابات النفسية والسلوكية والعقلية باستخدام النموذج المرضي. وقد تجاهل هذه الاتجاه تماماً فكرة النظر إلى الفرد القادر على الإنجاز والعطاء المملوء بالحيوية والساعي بكل ما أوتي من قوة إلى تحقيق ذاته، ولم يقدر أن بناء القوة وتمكين البشر من أقوى الأساليب وأكثرها فعالية في العلاج النفسي. (Seligman &Csiksztmihalyi,2000**)**

وأصبح الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية -في ضوء هذا الاتجاه وأنصاره- هو الإنسان الخالي من المرض، وبناء عليه انتظمت ممارسات الأطباء وأبحاث العلماء والمتخصصين حول البحث عن محكات لتشخيص هذه الأمراض وتحديد طريقة التدخل المناسبة، اذ افترضوا أنه إذا عولج المرض يمكن للإنسان أن يعود لحالته الطبيعية من السواء على الصعيدين النفسي والاجتماعي، وهو ما لم يفلح علم النفس في إثباته بالرغم من الفترة الطويلة التي قضاها للتحقق من ذلك. حتى ظهر علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) في آواخر التسعينات على يد مارتن سليجمان (Martin Seligman) والذي كان رئيس جمعية أطباء النفس الأمريكيين في عام ١٩٩٨حيث بدأ في مجابهة الهيمنة المرضية على علم النفس الذي ركز جهوده في علاج أسوأ الحالات، بينما كان الأحرى به أن يهتم ببناء أفضل الحالات في الحياة، و بدأ سليجمان بالنظر إلى الإنسان نظرة مختلفة تماماً وهي أن الأصل هو الصحة وليس المرض، وأن الإنسان يستطيع أن يتكيف ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية أو المضيئة في حياته وبث الأمل والتفاؤل، والسعادة ، والرضا عن الذات،

والاستمتاع بالعلاقات مع الذات والآخرين، والمرونة النفسية أو الصمود النفسي. (Gable&Haidt ,2005)

أخذ علم النفس الإيجابي بالتبلور والظهور و ركز على نقاط القوة البشرية والرفاه والسعادة، وقد تم تعريف علم النفس الايجابي على أنه الدراسة العلمية للأداء البشري الأمثل والذي يحاول أن يفهم كيف يُسر الناس ويسعدون، ويدور علم االنفس الإيجابي حول السعي لدراسة السعادة وتحقيقها. وعلى الرغم من أن جانبا أساسيا من جوانب علم النفس الإيجابي هو فهم كيف يمكن للأفراد التعامل مع أحداث الحياة السلبية، إلا أن هذا الجانب لا يقل أهمية عن معرفة كيف يمكن الحصول على الاستمتاع بالحياة أكبر قدر ممكن. (Sheldon & King, 2001)

إذ يذكر سيلجمان (Seligman,2010) أنه كطبيب نفسي يود في كل مرة القيام بعمل جيد ويرغب في أن يتخلص المريض من كل ما يسبب له الحزن والقلق والغضب، وكان يظن أنه بتخليصه من هذه المشاعر السلبية سوف يتمكن من الحصول على شخص سعيد، لكنه لم يستطع الحصول على ذلك؛ لأن بناء مهارات إقامة العلاقات لدى الشخص وإعطاء معنى لحياته ودفعه نحو المزيد من المشاركة وتوليد المشاعر الايجابية يختلف تماما عن بناء مهارات قتال الاكتئاب والقلق والغضب وغيرها من المشاعر السلبية. لذلك، يهدف علم النفس الإيجابي لتطوير التدخلات التي تبني الظروف الجيدة للحياة، وليس مجرد التدخلات التي تقلل البؤس والاكتئاب.

لذلك ازداد التركيز في السنوات الأخيرة على تحديد نقاط القوة النفسية للإنسان التي من الممكن أن تعزز التطور السليم لديه. فنقاط الضعف الإنساني، مثل العدوان واليأس، طالما كانت محور الباحثين وعلماء النفس، مما أدى إلى الحصول على كثير من المعلومات عن علاج الاضطرابات النفسية، مثل القلق والاكتئاب. و الهدف من علم النفس الإيجابي هو مساعدة الصحة العقلية، والتعليم، والرعاية الصحية، و التركيز على فهم ما يستحق الحياة، فمصطلح علم النفس الإيجابي هو مظلة لدراسة الصفات الإيجابية ، والمشاعر الإيجابية. (Bast,2008)

وتعتبر الحياة الهانئة الشخصية (Subjective Well Being) أحد البحوث الاساسية والمهمة لعلم النفس الايجابي فهي تركز على كيفية تقييم الأفراد لظروفهم الحالية والدائمة ونظرتهم لها ومدى امتلاكهم للمشاعر الايجابية .

الحياة الهانئة الشخصية (Subjective Well-Being)

لطالما كان موضوع السعادة محط اهتمام الفلاسفة والعلماء على الرغم من عدم الاتفاق أو الإجماع على تعريف واحد لها، وباختلاف تعريفاتها إلا أنها نالت الاهتمام والدراسة على مدار السنين. فواحد من أوائل المفكرين في موضوع السعادة، الفيلسوف ما قبل السقراطي ديموقريطس (Democritus) كان يرى أن المحافظة على حياة سعيدة ممتعة، ليس بسبب ما يمتلكه الشخص السعيد، إنما بسبب الطريقة التي يتفاعل بها مع ظروف الحياة. وعلى الرغم من وجود اتفاق بسيط بين المفكرين الكلاسيكين، إلا أن أرسطو (Aristotle) رأى أن السعادة تتضمن تحقيق أقصى إمكانات ورغبات الشخص. أما أريستيبيوس (Aristippus) فقد قدم شكلا متطرفا من أشكال مذهب المتعة، والسعي غير المقيد نحو المتعة والإشباع الفوري للرغبات . فالسعادة لأصحاب مذهب المتعة هي مجرد مجموع وكثرة لحظات المتعة. ويعتبر هذا الشكل من أشكال مذهب المتعة غير مرغوب فيه وغير عملي، مما أدى إلى ظهور شكل آخر أكثر اعتدالا من مذهب المتعة رأى أن على الشخص السعي إلى تحقيق أقصى قدر من المتع واللذات ولكن مع قدر من الحذر، والسعي للتقليل من الآلام. (Diener et al., 2004)

أما جيرمي بنثام (Jeremy Bentham) وهو من أصحاب المذهب النفعي - الذي يعود جذوره إلى نظرية المتعة- اتسعت نظرته نحو السعادة لأكثر من المتعة فقط لتشمل الفوائد، والمزايا، والأرباح، وغياب الفشل والمعاناة وسوء الحظ أو التعاسة . (Diener et al., 2002)

فيما بعد ظهر مفهوم الحياة الهانئة (Well-Being) والحياة الهانئة الشخصية (Well- Subjective Being) لاتساع مفهوم السعادة وتضمنها العديد من المكونات ،وعلى الرغم من استخدام بعض العلماء لكلا المصطلحين بصفتهما مترادفين إلا أنهما يحملان في طياتهما اختلافا، إذ تعتبر السعادة جزءا من الحياة الهانئة.

في القرن العشرين أصبح علماء النفس وغيرهم من العلماء مهتمين بدراسة السعادة والإجابة عن الأسئلة المطروحة مثل: ما هي السعادة؟ وكيف يمكن قياسها؟ وما هي مسببات السعادة؟ وذلك بأساليب ودراسات علمية وتجريبية. فبدأت الدراسات والبحوث التجريبية للحياة الهانئة الشخصية بالتبلور في وقت مبكر من عام ١٩٢٥ عندما درس فلاجل (Flugel) المزاجية من خلال تسجيل الأحداث

العاطفية للأفراد ثم تلخيص ردود الافعال عبر الوقت والدقائق . وقد كان ذلك نهج دراسة وقياس الحياة الهانئة الشخصية في حياتهم اليومية. إلا أنه وبعد الحرب العالمية الثانية بدأ الباحثون بدراسة الحياة الهانئة الشخصية باستخدام استبانات مسح عالمية بسيطة ، فقام طلبة غالوب (Galop) بسؤال الناس سؤالا بسيطا هو "إلى أي مدى تشعر بالسعادة؟" وطلب منهم الإجابة على تدرج من "سعيد جدا" إلى "غير سعيد أبدا. (Diener et al., 2002)

ثم بدأت الاستنتاجات والاكتشافات التي أثرت في الحياة الهانئة الشخصية بشكل كبير بالظهور تباعا في وقت مبكر، ففي ورقة علمية لجاهودا (Jahoda) عام ١٩٥٨ دعا فيها لإدراج الأحداث والإنفعالات الإيجابية (Positive Affect (PA) في تعريف الحياة الهانئة، مما أحدث تحولا نموذجيا في مفاهيم الصحة النفسية. فلم يعد غياب المرض العقلي كافيا للصحة العقلية بل أصبح وجود السعادة مهماً أيضا. (Diener et al., 2003)

بعد ذلك بدأ اهتمام العلماء يتركز على شخصية الأشخاص السعداء فقام ويسمان وريكس (Wessman and Ricks) عام ١٩٦٦ بعمل بحث حول خصائص الشخص السعيد. فهل الشخص السعيد هو الشخص المحبوب والمتوازن، أم غير ذلك؟ فما زالت الدراسات العلمية للسعادة تولد الشكوك حولها. كما كتب ويلسون (Wilson) عام ١٩٦٧ عن "السعادة المعلنة" (Avowed Happiness) حيث ناقش ما إذا كانت السعادة الحقيقية هي فعلا تلك التي كان العلماء يقومون بقياسها أم أنها أمر آخر.

إلى أن جاء الاستنتاج الذي يعتبر نقطة تحول في أبحاث الحياة الهانئة عندما اكتشف برادبورن (Bradburn,1969) أن الانفعالات الايجابية (PA) Positive Affect)) والانفعالات السلبية (NA) Negative Affect)) مستقلة. من خلال اثبات أن المشاعر الإيجابية والسلبية تشكل عوامل منفصلة فهذا يعني انها تتأثر بمتغيرات مختلفة، ان نتائج برادبورن (Bradburn) شكلت دعما تجريبيا لفكرة جاهودا (Jahoda) للصحة العقلية التي ذكرناها سابقا. بالإضافة إلى ذلك، أصبح انفصال الانفعالات الايجابية والسلبية أمراً مهما في دراسة الحياة الهانئة لأن ذلك يعني أن الحياة الهانئة ليست ذات بعد واحد، بل هي ثنائية الأبعاد على الأقل. وبعبارة أخرى يجب أن تقاس كل من الانفعالات الايجابية والسلبية بشكل منفصل. (Diener et al., 2004)

وجاء أندروز ووتني (Andrews & Withey) عام ١٩٧٦ بإسهام جديد لعلم الحياة الهانئة بإضافة مكون ثالث يمثل المكون المعرفي وهو الرضا عن الحياة. في نفس الوقت قام كامبل (Campbell) عام 1976 باكتشاف المكون الرابع للحياة لهانئة الشخصية وهو الرضا عن مجالات محددة. (Diener et al., 2003)

في عام ١٩٨٤، استعرض دينر (Diener) مجال الحياة الهانئة الشخصية، بما في ذلك مختلف النظريات التي تناولتها في ذلك الوقت والخصائص المعروفة للأشخاص السعداء. و أشار إلى أن دراسات وطنية كبيرة للحياة الهانئة الشخصية خلصت إلى أن معظم الأمريكيون كانوا سعداء ، بغض النظر عن العمر أو العرق أو الجنس أو الدخل أو المستوى التعليمي (Myers & Diener, 1995).

وصولا إلى عام ١٩٩٠ وفيه انفجرت البحوث والدراسات في هذا المجال للكثير من فئات المجتمع وأفراده وتم تطوير العديد من المقاييس والأدوات لتقييم الحياة الهانئة الشخصية وقياسها. وازداد الاهتمام بمجال الحياة الهانئة الشخصية مع اتساع وانتشار الاتجاهات المجتمعية التي تهتم بالقيمة الإنسانية للفرد ولأهمية تطلعاته ونظرته لحياته الخاصه، كما ظهر كرد فعل لتركيز العلماء على الاوضاع والظروف السلبية بدلا من الإيجابية في حياة الناس. ووجد بأن نسبة الدراسات النفسية التي تركز على الجوانب السلبية بالنسبة لتلك التي تركز على الايجابية كانت ١٧: ١ (Diener et al,1999)

بالإضافة إلى رغبة الناس في عيش حياة جيدة يقيمونها بأنفسهم وليس بحكم من الآخرين أو بتقييم صانعي القرارات والأنظمة. وبدل الاهتمام بتلبية الحاجات الأساسية للناس فقط أصبح التوجه نحو الاهتمام بسعادة الناس ورضاهم عن حياتهم. (Kulshrestha & Sen, 2006)

كما وجد الباحثون بأن المؤشرات الإجتماعية وحدها لا تؤدي إلى حياة جيدة ، فالناس يتصرفون بشكل مختلف حيال ظروف متشابهه، كما يقيمون ظروفهم بناء على توقعاتهم الفريدة وقيمهم وخبراتهم السابقة. (Diener & Suh,1997)

ويعتبر مجال الحياة الهانئة الشخصية أحد مجالات التحليل العلمي لكيفية تقييم الأشخاص لحياتهم خلال اللحظة وخلال مدى زمني طويل كالعام الماضي مثلا. ويتضمن هذا التقييم ردود الأفعال العاطفية للناس على الاحداث التي تجري في حياتهم، وأمزجتهم، وحكمهم على مدى رضاهم عن حياتهم بشكل

عام ، ومدى قبولهم ورضاهم عن جوانب محددة في حياتهم بشكل خاص كالزواج والعمل. (Diener et al, 2003)

مفهوم الحياة الهانئة الشخصية (Subjective Well Being) :

تركز الحياة الهانئة الشخصية على كيفية تقييم الأفراد لظروفهم الحالية والمستمرة ،وهي ببساطة تعريف الشخص الذاتي لماهية الحياة الجيدة. وتعرف الحياة الهانئة وفقا لدينر (Diener, 1984) بأنها بناء ثلاثي الأبعاد يتألف من الإنفعلات الايجابية والانفعالات السلبية والرضا عن الحياة. ثم أضاف لها فيما بعد الرضا عن مجالات محددة في الحياة.

كما عرفها دينر وآخرون (Diener et al,1999) بأنها فئة واسعة من الظواهر التي تشمل استجابات الناس العاطفية والرضا عن مجالات محددة والأحكام الهادفة عن الرضا عن الحياة.

في حين رأى ديجكرز (Dijkers,2005) أن الحياة الهانئة الشخصية تنقسم إلى مفهومين منفصلين ولكنهما مرتبطين ارتباطا وثيقا هما: نوعية الحياة المدركة، والمشاعر أو الإنفعالات. فالجانب المعرفي للحياة الهانئة يركز على الأحكام الذاتية والرضا عن جوانب الحياة وعن الحياة بشكل عام. ومن ناحية أخرى فإن الجانب الوجداني يتعلق بمشاعر الأفراد، و تفهم السعادة و الحزن.

وأضاف رايان وديسي (Ryan & Deci,2001) أن الحياة الهانئة الشخصية ظاهرة متعددة الأبعاد تكون في وضعها الأمثل في اللح٠ظة التي تتطابق بها الأنشطة الحياتية للناس مع قيمهم في مختلف مجالات الحياة.

أما التعريف الأشمل للحياة الهانئة الشخصية هو أنها التقييم المعرفي والوجداني لحياة الفرد، وذلك التقييم يشمل كلاً من ردود الفعل الإنفعالية، والتقييمات المعرفية للرضا والإنجاز. إذ تعبر الحياة الهانئة عن فهمنا لكيف يشعر الناس وكيف يتصرفون سواء على مستوى الشخصي أو الإجتماعي، وكيف يقيمون حياتهم ككل. فالشعور مرتبط بالانفعالات كالسعادة أو القلق، والتصرف مرتبط وعائد إلى شعورهم بالكفاءة وإحساسهم بالتواصل الجيد مع الآخرين، أما كيف يقيمون حياتهم فذلك من خلال

إدراكهم لها ككل وكم هم راضون عنها أو كيف يرون حياتهم مقارنة مع الحياة الفضلى بالنسبة لهم . (Diener et al, 2009)

ويشير مصطلح الحياة الهانئة الشخصية إلى جميع أنواع التقييمات المختلفة، سواء كانت إيجابية أو سلبية التي تجعل الناس يحكمون على حياتهم؛ حيث تشمل عمليات التقييم المعرفي ، مثل الرضا عن الحياة والرضا في العمل، والاهتمام والمشاركة، وردود الفعل العاطفية لأحداث الحياة، مثل الفرح والحزن. وبالتالي الحياة الهانئة الشخصية هي مظلة شاملة لمختلف تقيمات الناس فيما يتعلق بحياتهم، والأحداث التي تحدث لهم، والظروف التي يعيشون فيها.

وعلى الرغم من كونها ذاتية التقييم أي انها تحدث من خلال خبرة الشخص الفردية ، إلا انه من الممكن ملاحظتها بموضوعية من خلال تصرفات الشخص وسلوكاته اللفظية وغير اللفظية ، وأفعاله، وانتباهه وذاكرته. ويستخدم مصطلح الحياة الهانئة بدلا من الحياة الهانئة الشخصية لتجنب أي نوع من الغموض المتصل بالمصطلح أو المفهوم. (Diener,2005)

و وفقا لدينر (Diener,1984) فإن **للحياة الهانئة الشخصية ثلاث سمات مميزة** هي :

أولا: أنها ذاتية ، وتنمو مع خبرات الفرد الشخصية، فمن الملاحظ غياب الأمور والمؤشرات المادية عن تعريف الحياة الهانئة الشخصية، وعلى الرغم من التأثير المحتمل لهذه الظروف المادية الا أنها لا تعتبر جزء هام ومتأصل من الحياة الهانئة الشخصية.

ثانيا: تتضمن الحياة الهانئة الشخصية قياس المشاعر الإيجابية، وليس فقط غياب المشاعر السلبية كما في قياس الصحة النفسية والعقلية.

ثالثا : قياس الحياة الهانئة الشخصية يتضمن قياس جميع جوانب حياة الفرد، فعلى الرغم من قياس الرضا عن جوانب محددة من الحياة إلا أن التركيز عادة ما يكون على حكم متكامل على حياة الفرد. وقد يكون تقييم الحياة الهانئة الشخصية لأي فترة من حياة الفرد سواء كانت لأسبوع أو للحياة كاملة.

الفرق بين السعادة والرضا عن الحياة والحياة الهانئة الشخصية :

يميل العديد من الباحثين ولاسيما أولئك الباحثين ذوي الخلفية الاقتصادية لاستخدام كل من المصطلحات: السعادة (Happiness) والرضا عن الحياة (Satisfaction Life) والحياة الهانئة (Well Being)، على أنها مترادفات وكلا منها من الممكن أن يحل مكان الآخر. ولكن وعلى الرغم من وجود تداخل وتقارب كبير بين هذه المصطلحات إلا أنه لابد من الإعتراف بوجود فروق معينة بينها تدعو إلى التمييز بين كل منها ووضع حدود فاصلة ودقيقة لها. إذ يرى الباحثون أن مصطلح الحياة الهانئة هو المصطلح الأعم والأشمل بين المفاهيم الثلاثة السابقة فهذا المصطلح يشتمل على مكونين رئيسين: المكون الوجداني والذي يشتمل على العواطف الايجابية والسلبية، والمكون المعرفي الذي يشتمل على الرضا عن الحياة بشكل عام، والرضا عن مجالات محددة من مجالات الحياة. أما مفهوم السعادة فهو مفهوم أضيق إذ يعتبر جزءا من مظلة الحياة الهانئة وأيضا يختلف عن مفهوم الرضا عن الحياة فكلا المفهومين يندرجان تحت مصطلح الحياة الهانئة ، فالرضا عن الحياة يشير إلى تصور الأفراد عن مدى تحقيقهم لطموحاتهم، بينما السعادة عبارة عن نتيجة الموازنة ما بين الإنفعالات الإيجابية والسلبية. (Conceicao & Bandura,2008)

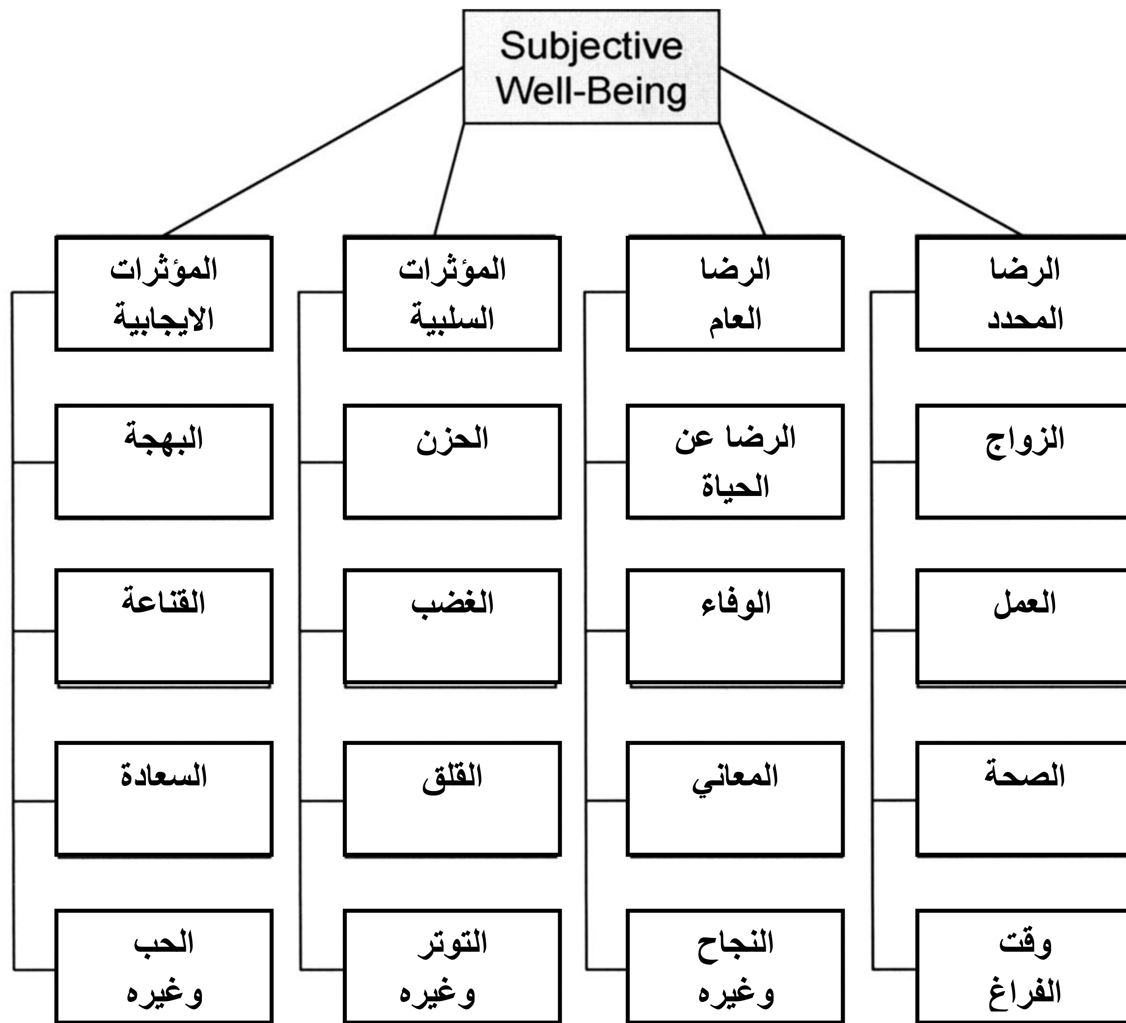
مكونات الحياة الهانئة :

عرف دينر(Diener,1984) الحياة الهانئة الشخصية (SWB) بأنه مصطلح يتكون من ثلاثة مكونات أساسية هي الرضا عن الحياة (Life Satisfaction (LS) ، والانفعالات الإيجابية (Positive Affects (PA)، والانفعالات السلبية (Negative Affects (NA).

وفي وقت لاحق أضاف دينر وزملاؤه (Diener et al,1999) مكونا آخر للحياة الهانئة وهو الرضا عن مجالات محددة في الحياة (Domain Satisfaction (DS) وذلك مثل الرضا عن الصحة أو عن الوضع الاجتماعي أو المادي أو غيرها.

كما يميز الباحثون بين المكونات المعرفية والمكونات الوجدانية للحياة الهانئة. فالرضا عن الحياة (Life Satisfaction (LS) ، والرضا عن مجالات محددة من الحياة (Domain Satisfaction (DS) يعتبر من المكونات المعرفية لأنه يقوم على المعتقدات التقويمية لحياة الشخص (اتجاهاته) .

بينما الانفعالات الايجابية ((Positive Affects (PA) و الانفعالات السلبية (Negative Affects NA) تعبر عن المكونات الوجدانية للحياة الهانئة ، فهي تعكس كمية المشاعر السارة أو غير السارة التي يختبرها الشخص خلال حياته . ويتضح في الشكل (١) مكونات الحياة الهانئة حيث تضم مجموعة من المكونات ممثلة بشكل هرمي، فالحياة الهانئة في أعلى الشكل والتي تشير الى التقييم العام لحياة الشخص، يليها الردود الانفعالية والوجدانية للفرد الإيجابية والسلبية ،والأحكام العامة بالرضا عن الحياة، والرضا عن مجلات محددة، وترتبط هذه المكونات فرعيا ببعضها البعض ، وكل واحدة منها ترتبط تنازليا بعدد من العناصر. (Diener et el,2004)



الشكل ١. النموذج الهرمي للحياة الهانئة وفقا لدينر (Diener et el,2004)

الجانب المعرفي للحياة الهانئة :

المكونات المعرفية للحياة الهانئة الشخصية تمثل الأحكام التي تعكس أن الحياة أو ظروف الحياة تسير بشكل جيد، كما تتضمن اتجاهات الفرد نحو حياته الخاصة. ويتضمن الجانب المعرفي مكونين أساسيين هما الرضا عن الحياة، والرضا عن جوانب محددة في الحياة.

ويرتبط هذان المكونان إرتباطا وثيقا، وقد فسر الباحثون ارتباط هذين المكونين وفق عدة نظريات وافتراضات، من أهمها النظرية المفسرة من أسفل إلى أعلى (Bottom-Up) والتي تفترض أن الرضا العام عن الحياة يأتي من الرضا عن مجموعة من الجوانب المحددة، فإن الارتباطات ما بين الرضا العام والرضا عن جوانب محدد تعكس تأثير سببي للرضا عن جوانب محددة يؤدي الى الرضا عن الحياة بشكل عام، فعلى سبيل المثال اذا كان الشخص راضياً عن حياته الزوجية وسعيداً بها فذلك بالتالي يؤدي الى رضاه عن حياته، لأن حياته الزوجية تشكل جزءا هاما وكبيرا من حياته بشكل عام. في المقابل، تأتي نظرية من أعلى إلى أسفل (Top-Down) لتفترض الإتجاه المعاكس في السببية أي أن الرضا العام عن الحياة يؤدي إلى الرضا عن الجوانب المحددة في الحياة، فالشخص المرتاح بشكل عام في حياته والراضي عنها يقوم بتقييم مجالات حياته بشكل أكثر إيجابية وينظر إليها برضا وسعادة. (Schimmack,2008)

وفيما يلي عرض لهذين المكونين:

- الرضا عن الحياة (Life Satisfaction (LS) :

يقوم هذا النوع من التقييم على الأحكام العامة للفرد حول نوعية حياته ويفترض أن الأفراد يمكنهم دراسة ظروف حياتهم، وموازنة أهمية هذه الظروف والأوضاع، ومن ثم تقييم حياتهم بناء عليها، وذلك بناء على مقياس يتراوح بين الاستياء أو عدم الرضا إلى الارتياح أو الرضا عن الحياة. ويسمى هذا الحكم المعرفي العام بالرضا عن الحياة. ويفترض بأن هذا الحكم يتطلب معالجة معرفية، وقد ركزت الكثير من الأبحاث على كيفية صنع هذه الأحكام وقد تبين بأن معظم الأفراد لا يقومون بعمل تقييم شامل لجميع نواحي حياتهم للخروج بالحكم الأخير عن مدى رضاهم عنها. وإنما وبسبب

صعوبة المهمة فإنهم يقومون بعمل مجموعة من الاختصارات المعينة للخروج بهذه الأحكام، حيث يقومون بتقييم حياتهم بناء على الأحداث البارزة فيها في ذلك الوقت. وحتى مع استخدام هذه الاختصارات فإن حكمهم على حياتهم عادة لا يتغير، وذلك لأن المعلومات التي يستخدمونها عادة في إطلاق أحكامهم عادةً ما تكون مزمنة ومستمرة. كما قد يكون هناك مجالات محددة مهمة في حياة الشخص وعند سؤاله عن مدى رضاه عن حياته سيخطر في باله فورا هذا المجال المهم ويقيم على أساسه. ويرى الباحثون أن معظم الناس يعرفون الأساس الذي يقيمون حياتهم وفقه. Diener et (al,2004)

- الرضا عن مجالات محددة Domain Satisfaction (DS)):

يشير هذا المفهوم إلى تقييم الأفراد لرضاهم عن المجالات المختلفة من جوانب حياتهم. ويفترض أن يكونوا قادرين على تقييم كافة المجالات الهامة في حياتهم، بالإضافة لقدرتهم على إعادة الحكم على الرضا عن الحياة العام باستخدام عملية من أسفل إلى أعلى (Bottom-up) . ولكن العملية التي من خلالها يتم تجميع أحكام رضا المجال والوزن الذي يعطى لكل مجال قد تختلف حسب الأفراد. فعلى سبيل المثال، وجد أن الأفراد السعداء كانوا غالبا ما يعطون أفضل المجالات في حياتهم أكبر وزنا ودرجة، في حين كان الأفراد غير السعداء يميلون لوزن أسوأ المجالات في حياتهم بأعلى درجة. وهكذا، فإن درجات الرضا عن المجال لا تعكس ببساطة الأجزاء المكونة من الرضا العام عن الحياة، وأنها يمكن أن توفر معلومات فريدة ومميزة لحياة الشخص بشكل عام(Diener et al,2002)

إن الرضا عن مجالات الحياة مهم للباحثين المهتمين في دراسة آثار مجالات محددة على الحياة. على سبيل المثال، إذا كان الباحث يحاول تعزيز وزيادة الرفاه في العمل، فإن قياس الرضا الوظيفي يوفر معلومات أكثر حساسية وأهمية من قياس الرضا العام عن الحياة. وبالمثل، يمكن للباحثين الذين يعملون مع قطاعات معينة من السكان ويرغبون في تقييم منفصل لمجالات محددة قد تؤثر على حياة هؤلاء المجموعات بتقييم الرضا عن مجالات الحياة. فقد يكون الطلاب قلقين ومهتمين للغاية بشأن الدرجات والتعلم، في حين أن كبار السن قد يكونوا أكثر قلقا حول الصحة والدعم الاجتماعي. وبالتالي فإن الدرجات التي يحرزها الأشخاص على مقاييس المجالات المختلفة تعطينا معلومات حول طريقة الأشخاص في الحكم العام على رضاهم عن الحياة ويمكن أيضا أن توفر معلومات أكثر تفصيلا حول جوانب محددة من الحياة الواحدة فيما اذا كانت تسير على ما يرام أم لا. (Diener et al,2004)

الجانب الوجداني للحياة الهانئة

ويعبر هذا المكون عن المشاعر والانفعالات التي يمر بها الفرد بشكل متكرر خلال فترة من الزمن، ومن أكثر السمات الأساسية وضوحا لهذه المشاعر قدرة الفرد على تحديد فيما اذا كان سعيدا أم لا. وبهذا، فإن الحياة يمكن أن تعتبر سعيدة وهانئة إذا كانت الخبرات السارة أكثر من تلك الخبرات غير السارة على مدى فترة طويلة من الزمن.

- الانفعالات الإيجابية والسلبية : Negative Affect (NA) & Positive Affect (PA)

إن المشاعر السارة وغير السارة تنعكس من خلال الخبرات الأساسية للأحداث الجارية في حياة الناس، لذلك فإنه ليس من المستغرب أن يتوجه الباحثون لاعتبار هذه التقييمات الوجدانية بأنها تشكل أساسا للحكم على الحياة الهانئة . والتقييمات الوجدانية تأخذ شكلا من المشاعر والمزاج . وقد حاول الباحثون دراسة طبيعة العلاقة بين المشاعر (Emotions) و المزاج (Mood) ، فتوصلوا الى أن المشاعر بشكل عام تعبر عن ردود الفعل القصيرة والمؤقتة والتي ترتبط بأحداث معينة أو بمؤثرات خارجية ، في حين أن المزاج يعبر عن المشاعر العاطفية العامة والتي لا ترتبط بحدث معين . ومن خلال دراسة أنواع ردود الفعل العاطفية التي يمر بها الأشخاص، يمكن للباحثين فهم الطريقة التي يقيم بها الناس ظروف وأحداث حياتهم. (Diener et el,2004).

الضغوط النفسية (Psychological stress)

يعتبر موضوع الضغط النفسي ونتائجه على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت العلماء والباحثون في مجالات الصحة العامة وعلم النفس والتربية ومختلف العلوم الانسانية ،وذلك لما تتركه من آثار ونتائج خطيرة ومدمرة على حياة الناس أفراد وجماعات، ويرى المتخصصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو واحد من مشكلات العصر الحديث، وبدا واضحا بأنه يقلق المجتمعات في الجوانب السياسية والاقتصادية والاجتماعية وتفاعلاتها المتعددة وافرازاتها، وما ينتج عنه من أمراض صحية كثيرة مثل القلب وارتفاع ضغط الدم والقرحة وغيرها. (الغرير وأبو أسعد،٢٠٠٩)

مفهوم الضغوط النفسية :

يعد مصطلح الضغط من المصطلحات قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية، وكان يشير إلى ما تحدثه قوة معينة على الشيء بصورة قد يصعب عليه تحملها، فتؤدي إلى إحداث تغيرات معينة سواء في شكله أو حجمه أو طبيعته. ثم بدأ استخدامه حديثا في مجال العلوم الانسانية عامة، ومجال التربية وعلم النفس خاصة ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة مما يؤدي إلى تعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل التوتر والصداع والقلق والضيق، وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية وفسيولوجية، وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق. وما زال مفهوم الضغط النفسي من المفاهيم التي يصعب الاتفاق على تعريف دقيق له وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة.

ومن بين الأوائل الذين ساهموا في أبحاث عن الضغط العالم الفيزيولوجي هانز سيلي (Selye Hans) عام ١٩٣٩، حيث كانت مناقشته في البداية لمفهوم الضغط من منظور تجريبي طبي، انصب اهتمامه على ردود الفعل الجسمية للضغوط الخارجية ، فعرف الضغوط : بأنها النتائج غير المحددة لأثر أي متطلبات على الجسم سواء كانت الآثار عقلية أو نفسية. (Selye,1985)

إذ أن الضغط النفسي وفقا لسيلي (Selye,1985) هو الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف فالجسم يبذل مجهودا لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث السرور أو الألم.

في حين يعرف لازاروس (Lazarus,1969) الضغط بأنه حالة تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية، والداخلية والموارد التكيفية للفرد .

ويعرف ريس (Rees) عام ١٩٧٦ الضغط بأنه أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون على درجة من الشدة والحدة والدوام حيث يثقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك و عدم التوافق ، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعها من اضطراب جسمي ونفسي. (عبدالمعطي،٢٠٠٦)

ويؤكد مايلز (Mills) ١٩٨٢ أن الضغوط هي رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على تحقيق المتطلبات البيئية الواقعة عليه.

في حين يعرف جرينبرج (Grnberg) ١٩٨٤ المذكور في (المشعان،٢٠٠٤) الضغوط بأنها رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة.

أما موراي (Murray) عام ١٩٨٨ فقد ربط بين مفهومي الضغط والحاجة حيث يرى أن الضغط هو صفة أو خاصية لموضوع بيئي قد تيسر أو تعطل جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وترتبط الضغوط بالأشخاص والموضوعات التي تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع حاجاته ومتطلباته ، وهكذا فإن الضغط يحدث عند إعاقة الفرد لإشباع حاجاته. (عبدالمعطي،٢٠٠٦)

من هذه التعريفات للضغوط النفسية يتبين أنها تركز على عنصرين رئيسيين هما: وجود مواقف مهددة وصعبة ليتكيف معها الفرد، ومجموعة الأعراض المصاحبة لهذه المواقف.

وبشكل عام فإن الضغوط بحد ذاتها لا تعتبر جيدة أو سيئة، وإنما تعتمد على التجربة الشخصية للفرد، فقد تكون أحيانا دافعا له للعمل، عندها تكون إيجابية ومفيدة، أو قد تكون سببا لمشاعر القلق والإنزعاج عندها تكون سلبية وضارة، إنطلاقا من أن الشعور بالتوتر الناتج عن الضغوط عبارة عن استجابة حيوية وكيماوية لموقف فيه تهديد محتمل يتعرض له الفرد باستمرار. وبالتالي يعتمد التعامل مع الضغوط على قدرة الفرد على الاستجابة لها . (Law & Glover,2000)

وقد أشار المشعان (٢٠٠٤) إلى مجموعة من وجهات النظر المتعلقة بموضوع الضغوط :
- النظر إلى الضغوط كونها استجابة للتهديد: وهنا يربط الباحثون بين الضغوط والبقاء للإنسان حيث اعتبرت الضغوط سببا من أسباب بقاء الإنسان، لما يترتب عليها من محاولة الدفاع عن النفس، والبحث عن وسائل الحماية والتكيف.
- النظر إلى الضغوط كونها تهديد في حد ذاتها: ينظر للضغوط على أنها إشارة للظروف التي غالبا ما تكون خارجية حيث تؤدي إلى شعور الفرد بعدم الارتياح والتوتر، وأن بيئات العمل التي تسهم في الشعور بالعجز والعزلة تعتبر بيئات مسببة للضغوط.
- النظر إلى الضغوط على أنها عوامل داخلية متعلقة بالفرد: تقوم وجهة النظر هذه على أساس وجود الفروق الفردية بين الأفراد فيما يتعلق باستجابتهم للضغوط. إن وجهة النظر هذه تؤكد حقيقة مؤداها أنه من الأفضل النظر إلى مفهوم الضغوط بشكل عام وضغوط العمل بشكل خاص على اعتبار أنها تمثل دافعا للفرد نحو البقاء غير أن هذه المصادر المسببة للضغوط لا تأتي بالضرورة من خارج الفرد فقد تكون كامنة في طبيعته حيث تمثل مصدر ضغوط له تدفعه إلى محاولة التكيف مع العالم الخارجي.

مصادر الضغوط النفسية:

يصعب حصر مصادر الضغوط النفسية لكثرتها وتعددها وتنوعها، واختلافها من فرد لفرد، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، بالإضافة إلى اختلاف مصادر الضغوط من بيئة لأخرى، لأن البيئة الاجتماعية والثقافية تلعب دورا هاما جدا في الضغوط النفسية.

وقد صنف الباحثون مصادر الضغوط النفسية، إلى مصادر بيئية ومصادر متعلقة بالفرد:

١- المصادر البيئية: وتشمل مختلف الظروف والأحداث التي تحيط بالفرد وتؤثر عليه تأثيرات غير مناسبة، إن حياة الانسان في المجتمع والبيئة المحيطة وتواصله مع الاخرين وتقبل المجتمع له ولآرائه وأفكاره أو عدم تقبل المجتمع له تسبب الضغوط النفسية لديه وتقوده إلى بعض المشكلات النفسية والجسمية. (Powell & Enright 1990)

٢- مصادر متعلقة بالفرد: وتمثل شخصية الفرد وسماته الشخصية ومزاجه وطبعه، والحاجة إلى الوضوح، حيث يتنوع الناس في قدراتهم على التحكم بالضغوط وكيفية الاستجابة لها وطريقة تحكمهم بالمواقف والأحداث التي يمرون بها في حياتهم .(Chandra,1989)

وقد قام لازاروس وكوهين (Lazarus&Cohen) بتصنيف العوامل الضاغطة إلى ثلاثة أقسام وهي كما وردت في عبد المعطي(٢٠٠٦) :

- الظواهر الفجائية التي تؤثر على كثير من الناس مثل الكوارث الطبيعية.

- الأحداث القوية التي تؤثر على قليل من الناس مثل الأزمات أو الخلافات الأسرية.

- المشاكل اليومية المتكررة في مواقف الحياة مثل مشاكل العمل.

كما وضح ميلر وماكول (Miller &Mccool,2003) مصدرين للضغوط هما :

- الضغوط الداخلية: وهي نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة ومحاولة الشخص أن يعيش فوق مستوى قدراته، ووضع افتراضات غير واقعية وعدم قدرته على تحقيقها.

- الضغوط الخارجية: المواقف المسببة للضغط مثل القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوطا عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع.

أنواع الضغوط النفسية :

هناك من يصنف الضغوط تبعا لمستوياتها إلى ثلاث مستويات للضغوط وهي كما يذكرها بيليكا وزملاؤه (Pellikka et al,2007):

١- الضغط العادي: وهو أدنى مستوى من الضغوط حتى يمكن استبعاده، وهذا النوع يتعرض له الكثير من الناس في معظم الأوقات، وتكون المشكلات هينة ويمكن التعامل معها.

٢- الضغط الحاد: وهذا النوع من الضغط يتعرض له الفرد عندما يعيش أول فترات حياته في بيئة يسودها الاكتئاب، وهذا النوع يحتاج إلى تدخل ومعالجة، للحد من تأثيره والتغلب على المشكلات التي يسببها والتحرر من القلق والخوف.

٣- الضغط الشاذ: وهذا النوع يضم مجموعة من الأمراض العصابية والذهانية التي تظهر نتيجة لثورة الفرد ضد نفسه وضد الآخرين.

وهناك تصنيف آخر لأنوع الضغوط النفسية ، حيث تقسم الضغوط إلى ضغوط إيجابية ، وضغوط سلبية وهي كما وردت في المشعان(٢٠٠٤) :

١- الضغوط الإيجابية: يعتبر هذا النوع حافزا للإنجاز وتنمية الإبداع وتعزيز الثقة بالنفس فيعمل الفرد على تحقيق وإنجاز المهام في وقت قصير، وله آثار نفسية إيجابية فيشعر الفرد بالسعادة والسرور، مما ينعكس على الإنتاجية والتحصيل وتحقيق الأهداف.

٢- الضغوط السلبية: هذه الضغوط لها إنعكاسات سلبية مؤذية لصحة ونفسية الإنسان وبالتالي على آدائه وانتاجه، مثل الضغوط التي تشعر الفرد بالإحباط وعدم الرضا والعجز.

تأثيرات الضغوط النفسية :

تختلف ردود أفعال الأشخاص تجاه الضغوط النفسية وبالتالي تختلف التأثيرات من فرد لآخر فتظهر هذه الآثار عندما يعجز الفرد عن التعامل مع هذه الضغوط بالشكل المناسب، ويمكن ملاحظة

التأثيرات في مختلف جوانب حياة الفرد، من أهم هذه الآثار كما وردت في (عبد المعطي،٢٠٠٦؛ إسماعيل،٢٠٠٤) :

- الآثار الجسمية: وتتمثل أبرز هذه الآثار في الأمراض والشكاوي المختلفة مثل الصداع، آلام الظهر، تشنج العضلات، ضغط الدم، قرحة المعدة، فقدان الشهية، الربو، حساسية الجهاز العصبي، حب الشباب، ضعف مناعة الجسم، اضطراب في دقات القلب.

- الآثار الإنفعالية: وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، فقد يؤدي إلى فقدان قدرة الفرد على الإستمتاع بالحياة وفقدان الأمل بمستقبله، ومن ثم تظهر عليه اضطرابات إنفعالية متعددة تؤثر على نفسيته وتضعه وجها لوجه مع الأمراض العصابية والمزاجية مثل: التوتر والوساوس القهرية والإكتئاب والشعور بالعجز والخوف ونوبات الهلع والأرق والقلق.

- الآثار المعرفية: عندما يتعرض الفرد للضغوط المستمرة يفقد القدرة على التركيز والذاكرة واتخاذ القرار، فعندما يواجه الفرد موقفا ضاغطا أو مهدداً فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة. وبصفة عامة فإن الفرد الأكثر تعرضا للضغوط هو الأكثر نقصانا في الكفاءة المعرفية والأكثر اضطرابا وتشوشيا في التفكير، لأن الانتباه قوة محدودة وعند تركيز الفرد على الجوانب المهددة في الموقف ، فإننا نقلل من مقدار الانتباه الممكن بالمواجهة الفعالة مع المهام الأخرى. كما تتأثر الذاكرة قصيرة المدى لأنها تعتمد على مقدار الانتباه، لذا يبدو الفرد أكثر نسيانا وتشتتا.

- الآثار السلوكية: تظهر بعض الآثار السلوكية نتيجة للضغوط الحادة مثل: البطء في العمل والتغيب المتكرر، وعدم الإهتمام بالمظهر الخارجي، وتغيير عادات الأكل وزيادة التدخين وتناول القهوة والكحول، وتناول العقاقير، وانخفاض في مستوى الطاقة والحيوية.

- الآثار الإجتماعية : وتتضمن إنهاء العلاقات الإجتماعية، والعزلة وعدم الرغبة في الخلطة مع الآخرين و الإنسحاب الاجتماعي، والفشل في تحمل المسؤولية.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تناولت النظريات النفسية الضغوط ضمن أطر ومنطلقات مختلفة، مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات فيما بينها، وفيما يلي أهم هذه النظريات:

أولاً: نظرية هانز سيلي (Hans Selye) :

تأثر هانز سيلي - بحكم تخصصه كطبيب - في تفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط (Stressor) يميز الشخص على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وحدد سيلي (Selye) ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي كما ذكرها عسكر(٢٠٠٠) :

١- مرحلة الإنذار أو التنبيه (Alarm Phase): وفيه يُظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه، كازدياد التنفس، وازدياد السكر والدهون في الدورة الدموية، وتشد العضلات ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة.

٢- مرحلة المقاومة (Resistance Phase): وتحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد، وتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

٣- مرحلة الاستنزاف (Exhaustion Phase) : مرحلة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، فإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها الوفاة في حالات معينة.

ثانياً: نظرية لازوراس (Lazarus):

وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن

تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابط بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي **"الضغوط"** بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين ذكرهما (Yoshino,2008):

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

ثالثا: نظرية موراي (Murray) :

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعيق جهوده للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما :

أ- ضغط بيتا (Beta Stress): ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا (Alpha Stress): ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي. ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (عبد المعطي،٢٠٠٦)

وأخيرا ، فإن الضغوط النفسية تزداد لدى الأفراد ذوي الاعاقة أكثر منها عند العاديين ، فالضغوط التي يتعرض لها الشخص ذو الإعاقة تختلف أيضا عنها عند الأفراد العاديين، فالإعاقة لها آثار سلبية على الفرد ذي الاعاقة لإحساسه بفقدان الأمان و الضعف في تحقيق الحاجات الأساسية وعدم تقبل الآخرين له، والشعور بعدم أو صعوبة إشباعه لحاجات النمو النفسية والاجتماعية. إضافة إلى الإحباطات التي يتعرض لها الشخص ذو الإعاقة نتيجة لخبرات الفشل التي يتعرض لها، والصراعات النفسية ، وعدم قدرته على تحقيق المتطلبات الاجتماعية.

كل ذلك يشكل مصادر للضغط المتكرر والمستمر والذي تختلف حدته وشدته من شخص إلى آخر كما تختلف كذلك أساليب مواجهة هذه الضغوط وبالتالي إدراك الشخص لها وتأثيرها على حياته، مما يعمل على ازدياد المشاعر السلبية لديه وانخفاض المشاعر الايجابية ، كما قد يشعر بالسخط والغضب على حياته وكل ذلك يؤثر بشكل مباشر على رضاه وعلى مستوى الحياة الهانئة الشخصية لديه.

سمات الشخصية (Personality Traits)

حظيت دراسة الشخصية بشكل عام بمكانة مجزية لدى علماء النفس، ولهذا اقترحوا بأن يطلق على هذا النوع من الدراسات مصطلح (علم الشخصية) ، ويعتبرها بعض العلماء أكبر ظاهرة معقدة درسها العلم وتشترك في دراستها علوم عدة مثل: علم النفس، وعلم الاجتماع، والطب النفسي. ومن خلال دراستها يسعى العلماء نحو هدف مشترك وهو التنبؤ بما سيكون عليه سلوك الفرد في موقف معين حتى يمكن ضبطه وعلاجه والتحكم به.

والشخصية هي ذلك التنظيم المتكامل الدينامي للصفات الجسدية والعقلية والنفسية والخلقية والإجتماعية والروحية للفرد، كما تظهر للآخرين من خلال عملية الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية، أو التفاعل، وتضم الشخصية الدوافع الموروثة والمكتسبة والعادات والتقاليد والقيم والاهتمامات والعواطف والمثل والآراء والمعتقدات والسمات والاتجاهات والميول والقدرات والاستعدادات. (العيسوي،٢٠٠٢)

ورغم تعدد المنظورات حول الشخصية، فأن المتفق عليه هو أن الشخصية تعني: أساليب أو طرائق الفعل (Acting) والتفكير (Thinking) والإحساس (Feeling) التي يوصف بها الفرد وتميّزه عن الآخرين. أي أنها هي الأفكار والمشاعر والتصرفات التي تميز طريقة الفرد في تعامله مع الناس والأحداث.

مفهوم السمات (Traits):

تمثل السمة جانبا هاما من جوانب الشخصية، فالاهتمام بالشخصية من وجهة نظر السمات يعني الاهتمام بعدد من سمات الفرد أو مجموعة من الصفات والخصائص الذاتية الداخلية أو الكامنة التي لا يمكن رؤيتها، ثم إن هذه السمات والصفات أو الخصائص من المفترض أن تكون على درجة من الاستقرار والثبات في شخصية الفرد وبالوقت نفسه فيها نوع من التغيير النسبي الذي يظهر من حين لآخر فقد نجد شخصا ما يتسم بالتعاون ولكن قد نراه أنانيا في بعض المواقف، ومع ذلك فإننا نعلم بأن السمات أو الصفات التي تميز الأفراد عن بعضهم تكون في مواقف متعددة ثابتة إلى درجة معينة ولولا هذا الثبات لما استطاع أحد دراسة الشخصية وقياسها. (Matthews et al,2003)

والسمة لغة هي العلامة، والسمة صفة جسمية أو نفسية، فطرية أو مكتسبة، تميز فردا عن الاخرين تمييزا حادا، وتعبر السمة عن استعداد ثابت نسبيا لنوع من السلوك. فالمقصود بلفظ (سمة) أنها خاصية يختلف فيها الناس وتتباين من فرد لآخر ، كأن نقول فلان جبان وآخر شجاع، وقد تكون السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية مثل شدة الانفعال أو ضعفه وسرعته أو بطئه.

وقد تكون السمة مكتسبة كالسمات الاجتماعية مثل الأمانة والصدق والكذب، وكذلك الميول والاتجاهات والعواطف. فالسمة إذن فطرية أو مكتسبة يمكن أن تفرق على أساسها بين فرد وآخر. والسمات الشخصية لدى الفرد ثابتة رغم انها تتباين من فرد لآخر. (نعيسة وجمل،٢٠١٠)

ومن أبرز العلماء الذين تناولوا موضوع السمات هم جوردون ألبورت وريموند كاتل و هانز آيزنك اضافة الى نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، سيتم تناول هذه النظريات فيما يلي:

أولا : نظرية جوردون ألبورت (Gordon Allport):

ينظر ألبورت (Allport) إلى الشخصية على كونها التنظيم الدينامي داخل الفرد للأجهزة الموجودة لجميع المكونات الجسمية والنفسية والتي تحدد سماته وسلوكه وتفكيره وهذا التنظيم هو الذي يحدد للفرد أساليب تكيفه مع البيئة المحيطة به وهو الذي يؤثر في طريقة تعلمه وتعامله وتكيفه مع البيئة المحيطة. (أحمد،٢٠٠٣)

وعرف السمة أنها: بنية أو بناء عصبي نفسي يتميز بالتعميم والتركز أويختص بالفرد، ولديه القدرة على نقل العديد من المنبهات المتعادلة وظيفيا وعلى الخلق والتوجيه المستمرين لأشكال متعادلة من السلوك التعبيري والتوافقي. وبشكل أكثر وضوحا فإن السمة توجه الشخص للاستجابة إلى عناصر مشابهة (لكنها ليست متطابقة) في البيئة بذات الطريقة. (Matthews et al,2003)

كما اعتقد ألبورت أن السمات هي الوحدات الأساسية للشخصية واقترح ثماني خصائص للسمات وهي كما وردت في إنجلر (Engler,2003) :

- السمات موجودة داخل الناس

- السمات أكثر عمومية من العادات.

- السمات دينامية وتعمل على تحديد السلوك.

- تحدد السمة علميا وإحصائيا من خلال الملاحظة المنظمة.

- السمات ليست مستقلة عن بعضها البعض وإنما هي مترابطة.

- ليس للسمة من الناحية السيكولوجية دلالة خلقية أو اجتماعية.

- قد تكون السمات فريدة أو عامة مشتركة، فقد ينظر لها في ضوء الشخصية التي تحويها أو في ضوء توزيعها بالنسبة للمجموع العام من الناس.

- ان الأفعال وحتى العادات غير المتسقة مع سمة ما ليست دليلا على عدم وجود السمة فقد تظهر صفات متاقضة أحيانا لدى الفرد.

وأصبحت هذه المعايير الثمانية للسمات الافتراضات الأساسية لعلماء سيكولوجية السمات.

كما ميز ألبورت (Allport) بين نوعين أساسيين من السمات هما : السمات المشتركة والسمات الفردية ، وصنفهما كالتالي كما وردت في شلتز(١٩٨٣):

السمات المشتركة : وهي السمات العامة المشتركة التي يشترك فيها العديد من الناس ، مثل أفراد ثقافة أو حضارة معينة. وتعكس العادات والقيم الاجتماعية ، وتنتج بفعل الضغط الاجتماعي للسلوك بطريقة معينة. ويرى ألبورت أن الأفراد غير ملزمين إلزاما شديدا بالسمات العامة المشتركة فهي لا تحدد شخصية فرد بمقابل فرد آخر، كما أنها تتغير بتغير المقاييس الاجتماعية أو العادات.

السمات الفردية : وسماها ألبورت استعدادات الشخصية وهي تراكيب عصبية ونفسية تعمل على تحريك السلوك وتوجيهه، وهي التي ينفرد بها الشخص عن الآخرين وتحدد المعالم المميزة لشخصية الفرد عن غيره من الأفراد. وصنفها استنادا الى مدى انتشارها وعموميتها في الشخصية، وقد سمى السمات الأكثرر انتشارا بالسمات الأساسية (Cerdinal Traits) وهذه تسيطر على الفرد بحيث أنها لا تبقى مخبأة أو ضمنية بل تمارس تأثيرها وتصبح معروفة. وهي السمات السائدة مثل كرم حاتم الطائي. أما السمات المركزية (Central Triats) وهي السمات الأكثر تعميما وتحديدا للسلوك وهي التي تميز الفرد بدرجة عالية، أي هي الخصائص المميزة للفرد. في حين أن السمات الثانوية

(Secondary Traits) هي صفات هامشية أو ضعيفة وقليلة الحدوث وأقل أهمية وأقل وضوح في وصف الشخصية.

وبناء على ما تقدم فإنه يمكن القول أن ألبورت يفترض وجود ترتيب معين بين السمات ومن المفترض معرفة هذا الترتيب إضافة الى معرفة السمات التي تشكل الشخصية وبهذا يمكن وصف شخصية انسان معين بمعرفة سمات شخصيته والتنظيم التي تنتظم به هذه السمات.

ثانيا: نظرية ريموند كاتل (Raymond Cattell) :

يرى كاتل (Cattell) بأن الشخصية هي: كل ما يُمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين. و أشار إلى أن الوحدات الأساسية للشخصية هي تلك العوامل التي يكشف عنها التحليل العاملي . (Engler,2003)

ويعرف كاتل (Cattell) السمة: أنها مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحوال. والسمة هي جانب ثابت نسبيا من خصائص الشخصية وهي بعد عاملي يستخرج بواسطة التحليل العاملي للاختبارات أي للفروق بين الأفراد (أحمد، ٢٠٠٣)

وقد كرس كاتل (Cattell) معظم أبحاثه التحليلية العاملية للبحث عن السمة وعن الشخصية حيث كشفت هذه الأبحاث عن عدد من السمات وصنفها بالشكل التالي:

من حيث **الشمولية**:

- السمات المصدرية: هي السمات الأساسية الداخلية ذات الخصائص العميقة، والتي يصعب ملاحظتها ولكنها تعتبر أسبابا للسلوك، وتشكل أهم جزء في بناء الشخصية.

- السمات السطحية: وهي تجمعات من الوقائع السلوكية الملاحظة والتي تبدو مترابطة أو يساير بعضها بعضا، وهي وصفية وأقل استقرارا وغير ثابته نسبيا. (Burger,1990)

من حيث **العمومية:**

- سمات فريدة: التي لا تتواجد إلا لدى فرد معين ولا يمكن أن توجد لدى أي شخص آخر في نفس الصورة تماما .

- سمات مشتركة : وهي السمات التي يتشارك بها الأفراد جميعا في بيئة معينة او ثقافة ما. (ألن،٢٠٠٦)

من حيث **النوعية** :

- سمات القدرة : تعني طريقة استجابة الفرد لموقف معين وما ينطوي عليه من تعقيدات تحقيقا لأهداف معينة.

- السمات الدينامية: تتضمن الدوافع والميول والاتجاهات وتكوينات الأنا والأنا الأعلى.

- السمات المزاجية: وهي تكوينات وراثية تحدد اسلوب الفرد العام والتي تبدو في درجة السرعة والحركة والطاقة والمثابرة وتغطي مجموعة متنوعة من الاستجابات. (Engler,2003)

قام كاتل (Cattell) بالتعرف على المفاهيم والتعبيرات المستخدمة التي تصف الشخصية والسلوك الصادر عنها وقام بجمع هذه التعريفات والمفاهيم من القاموس وبلغت قدرا يتراوح بين ثلاثة آلاف إلى أربعة آلاف تعبير، وبعملية ترشيح وتقنية متتالية لهذه التعبيرات وحساب الارتباطات المتتالية بينها والتحليل العاملي للعديد من هذه الصفات والسمات النوعية المتبقية انتهى إلى عدد يتراوح بين اثني عشر إلى عشرين سمة مصدرية، وقد خرج كاتل بعوامل أساسية هي عوامل كاتل الستة عشر للشخصية. (الجهني،٢٠٠٦)

وعوامل كاتل الستة عشر للشخصية كما وردت في ألن (٢٠٠٦) هي :

١. التحرر - المحافظة

٢. الدهاء - السذاجة

٣. الاتزان الانفعالي - انفعالي

٤. السيطرة - الخضوع

٥. عدم الجدية - الجدية

٦. قوة الضمير- ضعف الضمير

٧. المخاطرة- الجبن

٨. الحساسية الانفعالية- التبلد الانفعالي

٩. التوتر- الاسترخاء

١٠. الشك- الثقة

١١. التخيل- الاهتمام العلمي

١٢. الخوف- تأكيد الذات

١٣. التجريب- الحذر

١٤. الاكتفاء الذاتي- الاعتماد على الجماعة

١٥. الضبط - عدم الضبط

١٦. الذكاء المرتفع- الذكاء المنخفض.

ثالثا: نظرية هانز آيزنك (Eysenck) :

قدم أيزنك (Eysenck) نظرية في عوامل الشخصية ، حاول فيها أن يصنف الشخصية إلى ثلاثة أبعاد ثنائية القطب هي: العصابية مقابل الاتزان ، الانبساط مقابل الانطواء ، والذهانية مقابل اللاذهانية. ويعد ايزنك من أبرز المساهمين في نظرية السمات والعوامل ، حيث قدم وصفاً منظماً للشخصية، وتعتمد نظرية أبعاد الشخصية عند آيزنك (Eysenck) على المنهج الغرضي الاستدلالي وعلى منهج التحليل العاملي الذي يسعى إلى التوصل إلى أقل عدد من المفاهيم المناسبة لتفسير ظاهرة ما، وتصنيف البيانات وتبسيطها، والتثبت من الفروض، واقتراح فروض جديدة. (أحمد،٢٠٠٣)

ويعرف آيزنك (Eysenck) الشخصية بأنها: المجموع الكلي لأنماط السلوك الفعلية أو الكامنة لدى الكائن، ونظراً لأنها تتحدد بالوراثة والبيئة فإنها تنبعث وتتطور من خلال التفاعل الوظيفي لأربعة قطاعات رئيسية تنظم منها تلك الأنماط السلوكية: "القطاع المعرفي (الذكاء)، القطاع النزوعي (الخلق)، القطاع الوجداني (المزاج)، والقطاع البدني (التكوين). (ألن،٢٠٠٦)

والسمة لدى أيزنك لها مكانة بارزة في نظرته الى الشخصية حيث يعرفها بأنها : التجمع الملحوظ في النزعات الفردية للعقل. وتعتبر السمة إطار مرجعي ومبدأ لتنظيم بعض جوانب السلوك والتنبؤ به، وهي مستنتجة من عمومية السلوك البشري (عبد الخالق،١٩٩٢)

وقد حدد آيزنك (Eysenck) نتيجة لبحوثه ثلاثة عوامل أساسية ذات أهمية كبيرة في وصف الشخصية وهي:

١- الانبساطية : وهو عامل ثنائي القطب يقابل الانطوائية، يرى آيزنك أن لهذا البعد أساسا تشريحيا هو التكوين الشبكي ، و يعتمد على المستوى الفسيولوجي وعلى توازن الاستثارة و الكف بوصفهما وظيفتين للجهاز العصبي، ويرتبط على المستوى السلوكي بالإشراط. فالمنبسط من وجهة نظر آيزنك يتميز بأنه منطلق، و أقل عرضة للكف، ومغرم بالأنشطة التي تحقق له الاتصال بالآخرين، و لا تجذبه الأنشطة التي تؤدى بمعزل عن الجماعة كالدراسة، و يبحث عن الاستثارة، عدواني و لا يمكن الاعتماد عليه، متفائل و يكون صداقاته بسرعة، أما المنطوي فإنه يتميز بعكس الصفات السابقة. (عبد الخالق،١٩٩٢)

٢- العصابية : الاستجابة العصابية استجابة غير تكيفيه ، تم تعلمها تبعا للمبادئ المألوفة للتدعيم علي أساس خبرات اشراط حدثت في عمر مبكر، أو تعلمها الفرد في عمر متأخر، والأفراد الذين يقعون عند طرف بعد العصابية يميلون للتعرض للقلق ويسهل استثارتهم، ويحتمل أن يشكون من الصداع والأرق وفقدان الشهية ويقومو بدورهم الأسري والمجتمعي على نحو مناسب. ويذكر ايزنك أنه يجب التمييز بعناية بين العصابية والعصاب ،فالعصابية اي عدم الاتزان الانفعالي الموروث الذي يهيئ الشخص ويجعله مستعدا لتكوين أعراض عصابية عند التعرض للضغط ليصاب في النهاية بانهيار عصبي، أما العصاب فهو ينتج عن ضغط انفعالي على الجهاز العصبي ، فيميل للاستجابة عن طريق الأعراض العصابية، وقد يظهر العصاب عند شخص لديه درجة منخفضة من عدم الاتزان الانفعالي نتيجة ضغط بيئي قوي وشامل، وقد لا يظهر عند شخص اخر استعداد شديد للعصاب نتيجة لعدم توافر الضغوط عليه. (أحمد،٢٠٠٣)

٣- الذهان: أقل طلاقة من الناحية اللغوية وتركيزهم أقل وذاكرتهم أضعف ، وهم بطيئون في الأعمال العقلية والإدراكية ، وقليلو الحركة، وغير قادرين على التكيف مع تغير البيئة، كما يوصف بأنه عدوانى ، بارد ، قاس ، مضاد للمجتمع ، متمركز حول ذاته ، لا يتأثر بالمشاعر الشخصية ، مندفع ، متبلد ، قادر على الإبداع أحياناً ، صارم العقل ، متصلب ، يصفه من حوله بأنه غريب . (نعيسة وجمل،٢٠١٠)

رابعا : نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ((The Big Five Factors (BFF)):

وجد علماء النفس والباحثون في مجال الشخصية الحاجة الماسة إلى نموذج وصفي أو تصنيف يشكل الأبعاد الأساسية للشخصية الانسانية عن طريق تجميع الصفات المرتبطة معا، وتصنيفها تحت نمط أو بُعد أو عامل مستقل يمكن تعميمة عبر الأفراد ومختلف الثقافات. وجاءت أبحاث كل من "كاتل، جيلفورد، أيزنك، نورمان، جولدبيرج، جون، ديكمان، كوستا وماكرى، و زوكرمان" باستخدام منهج التحليل العاملي بهدف الوصول الى الأبعاد أو العوامل الأساسية للشخصية

فنموذج العوامل الخمسة الكبرى ينتمي إلى عائلة من النماذج تبدأ بالعوامل الستة عشر لكاتل (Cattell)، ونموذج أيزنك (Eysenck)، ونموذج العوامل الخمسة الكبرى وجميعها نتاج دراسات اعتمدت على مراجعة معاجم اللغة لإعداد قوائم بالسمات الملائمة لوصف شخصية الأفراد التي بدأها عالما النفس الألمانيان ألبورت (Allport) وأودبيرت (Odbert) عام ١٩٣٦. (الأحمدي،٢٠١٣)

وكان العالم فيسك عام ١٩٤٩ أول من تحدث عن عوامل كبرى للشخصية حيث قام باستخراج خمسة عوامل من (٢٢) سمة من سمات الشخصية التي تضمنتها قائمة كاتل عن طريق التحليل العاملي.

ثم قام تيوبس وكريستال عام ١٩٦١ بتحليل بيانات ثماني عينات مختلفة لخمس وثلاثين سمة من سمات الشخصية ،فتوصلا الى أن جميع هذه السمات تتشبع على خمس عوامل كبرى ثابتة، وهي (الانبساط، الطيبة، الاتكالية، الاتزان الانفعالي، التهذيب. (Engler,2003)

ومع بداية الثمانينات استعرض كولدبيرج (Goldberg,1981)عمل باحثين اخرين فضلاً عن نتائج بحوثه الشخصية، واقترح انه يستوجب على أي نموذج حتى يوضح الفروق الفردية ان يحتوي عند مستوى معين على شئ ما مثل العوامل الخمسة الكبرى وأكد على أن كل عامل منها عبارة عن عامل مستقل تماما عن العوامل الآخرى، حيث يلخص العامل مجموعة كبيرة من سمات الشخصية المميزة. وهكذا جاءت الى حيز الوجود تسمية العوامل مثل العوامل الخمسة ويعتبر كولدبيرج اول من أطلق هذا المصطلح.

تركز اهتمام كوستا وماكري (Costa & Mecrae) حول موضوع الصدق التلازمي والصدق التميزي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عبر مختلف الأدوات القياسية للمحكمين، حيث افترضا أنه إذا كانت العوامل الخمسة الكبرى تمثل الشخصية الإنسانية فلابد أن تستخرج وتشتق من خلال اختبارات الشخصية وقوائمها وقوائم الصفات، وعن طريق التقديرات الذاتية و تقديرات الملاحظين، و قاما بسلسلة من الدراسات للتحقق من وجود العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وبدأ اهتمامهما ببعدا إيزنك (الإنبساطية والعصبية)، وثم قاما بتحليل اختبار كاتل لعوامل الشخصية الستة عشر، حيث استخرجا ثلاثة عوامل كبرى للشخصية: الإنبساطية والعصبية، والإنفتاح.

ونتيجة البحوث التي قام بها كل من كوستا وماكرى عام ١٩٨٩ استطاعا أن يعدا قائمة للشخصية (NEO Personality Inventory) لقياس ثلاثة أبعاد في الشخصية وهي (العصابية،الانبساطية، الانفتاحية)، وكان نظام (NEO) يشتمل في البداية على ثلاثة من العوامل الخمسة ومن ثم اضافا عاملان اخران هما (حسن المعشر وحيوية الضمير)

نشر كل من كوستا وماكرى (Costa & Mecrae) قائمة العوامل الخمسة (NEO-FFI-S) في أصلها الانجليزي عام ١٩٨٩ ثم صدرت الصيغة الثانية لنفس القائمة عام ١٩٩٢،كما قام عدد من

الباحثين بعد ذلك من التحقق من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عبر الحضارات وعبر اللغات المختلفة وتم ترجمة قائمة العوامل الى لغات متعددة في مختلف بلدان العالم. ويصف النموذج الأبعاد الرئيسية للشخصية، يقع كل عامل منها على متصل بحيث يقع اسم العامل على أحد طرفي المتصل، وكل بعد عبارة عن فقرات ذات قطبين، واسم البعد الموصوف بدرجة عالية يشكل عكس المعنى حينما يوصف بدرجة منخفضة. (مصطفى وبتو، ٢٠٠٥)

وعملت هذه القائمة على اضافة ثلاثة عوامل جديدة للشخصية وهي: الانفتاحية والمقبولية ويقظة الضمير، كما تميزت هذه القائمة بالسهولة ووضوح اللغة واختزال عواملها للعدد الكبير من السمات كما يمكن وصفها بالشمولية، والاعتدال من حيث العدد، فهي ليست قليلة كأبعاد ايزنك، وليست كثيرة كأبعاد كاتل.(الانصاري وعبد الخالق،١٩٩٦)

ووفقا ماكرى وجون(McCrae & John,1992)فإن هذه العوامل ومظاهرها يبينها الجدول رقم (١)

جدول ١. العوامل المكونة لقائمة العوامل الخمس الكبرى

العصابية Neuroticism	الانبساطية Extraversion	الانفتاحية Openness	المقبولية Agreeableness	يقظة الضمير Conscientiousness
القلق	الدفء	الخيال	الثقة	الكفاءة
الغضب	الاجتماعية	الجمالية	الاستقامة	الترتيب
الاكتئاب	الحزم	المشاعر	الايثار	الوفاء
الحساسية	النشاط	الحركة	الطاعة	الكفاح من اجل الانجاز
التهور	البحث عن الاثارة	الأفكار	التواضع	ضبط الذات
الضعف	المشاعر الايجابية	القيم	الرقة والحساسية	التفكير المتأني

وفيما يلي وصف **لعوامل الشخصية** التي وردت في القائمة :

العامل الأول: العصابية (Neuroticism) : يعبر هذا العامل عن التأثير السلبي للحالة الانفعالية والاستعداد لتطوير اضطرابات ، وأصحاب هذا العامل غير مستقرين عاطفيا ومزاجيا ، ويتعاملون مع ظروف حياتهم بعصبية وانزعاج ومن مظاهر العصابية كما وردت في كوستا وماكرى (Costa,McCrae,1992) :

- القلق (Anxiety) : يميل الفرد إلى التوتر والخوف المبالغ فيه والعصبية ويقع في الأخطاء.

- العصبية (Anger Hostility) : تشير إلى الغضب والإحباط والتهور.

- الاكتئاب (Depression) : ويدل على مدى اكتئاب الفرد وشعوره بالحزن والذنب والوحدة وفقدان الأمل.

- الحساسية (Self-Consciousness): وتشير إلى عدم ارتياح الفرد وحساسيته ممن حوله والخجل والارتباك ويخشى من سخرية الاخرين، ويشعر بالدونية.

- التهور (Impulsiveness) : عدم قدرة الفرد على السيطرة على نفسه وعلى رغباته، يناقش بشكل حاد وقد يندم الفرد عى سلوكاته في النهاية.

- الضعف (Vulnerability) : عدم قدرة الفرد على تحمل الضغط والإجهاد ومواجهة المواقف الطارئة.

العامل الثاني : الانبساطية (Extraversion) : وتشير الى الأشخاص الاجتماعيين ،الذين يستمتعون مع الناس، ويهتمون بتكوين العلاقات، ويظهرون المشاعر الايجابية نحو الاخرين (Butzen,2008).

كما يصفهم مرابحة (٢٠٠٥) بأنهم أشخاص يحبون القيام بأعمال تطوعية ويميلون للاثارة ، ويوصفون غالبا بالاندفاعية لأنهم يتصرفون دون تروي، ويأخذون الأمور ببساطة بالاضافة إلى أنهم يحبون الضحك والتفاؤل، وقد لا يمكن الاعتماد عليهم لأنهم انفعاليون وأحيانا عدوانيون. ومن مظاهر الانبساطية وفقا لكوستا وماكرى (Costa&McCrae,1992) :

- الدفء (Warmth): وتشير إلى الشخص الودود، الاجتماعي والأليف الذي يبعث الرضا في نفوس الاخرين و يميل إلى الصداقة ويستطيع تكوين العلاقات بسهولة.

- الاجتماعية (Gregariousness): وهؤلاء الأشخاص يحبون العلاقات الاجتماعة و الاحتفالات، كما يحبون الحديث، ومرحون ويبحثون دائما عن الاثارة.

- الحزم (Assertiveness): يتكلمون بطلاقة ، فعالون ومسيطرون، وغالبا ما يكونون قائدو مجموعات ومتفوقون اجتماعيا.

- النشاط (Activity) : يتميزون بالنشاط والحيوية والفعالية والنشاط الجسمي والقدرة على الأعمال الصعبة وطاقتهم مرتفعة

- البحث عن الإثارة (Excitement - Seeking) : يبحثون عن المغامرات والتجارب ،ويحبون الألوان المبهجة والساطعة، والبيئات المزعجة.

- المشاعر الإيجابية (Positive Emotion) : قابلية هؤلاء الأشخاص لتجريب العواطف الإيجابية مثل السعادة والحب والمتعة، هؤلاء الأشخاص يضحكون بسهولة وهم سعيدون ومتفائلون.

العامل الثالث: الانفتاحية (Openness) : ويتصف هؤلاء الأفراد بردود الأفعال العاطفية، وحبهم للفن والموسيقى والشعر والطبيعة، لديهم خيالات واسعة وفي بعض الأحيان أحلام يقظة أيضا، وهم معتدلون في آرائهم سواء السياسية أو الثقافية أو الاجتماعية ويحبون المعرفة والاطلاع. (Costa&McCrae,1992) ومن مظاهرالانفتاحية :

- الخيال (Fantasy): أصحاب هذا المظهر لديهم أحلام يقظة وهي ليست وسيلة للهرب انما وسيلة للابداع، ويعيشون حياة خيالية، ويعتقدون أن الخيال يساعد على تطوير وإثراء حياتهم .

- الجمالية (Aesthetics) : هؤلاء الأفراد لديهم تذوق وتقدير للفن والجمال، يحبون الشعر وينسجمون مع الموسيقى، وهذا الاهتمام يقودهم إلى تطوير معرفتهم الفنية لتصبح واسعة.

- المشاعر (Feelings) : يكون هؤلاء الأفراد أكثر عاطفية ، ومنفتحون على مشاعرهم الداخلية، ويعتبرونها جزءا هاما من حياتهم، ويعيشون حالات عاطفية مختلفة.

- الحركة (Action) : يظهر على هؤلاء الاشخاص كثرة الحركة ، يحبون القيام بالانشطة الجديدة مثل الذهاب لأماكن جديدة ، وتناول الأطعمة الجديدة، والبعد عن الروتين ولديهم هوايات مختلفة.

- الأفكار (Ideas) : لدى هؤلاء الافراد فضول فكري عالي، يحبون المناقشات الفلسفية، وهم منفتحون للأفكار.

- القيم (Values) : الانفتاحية للقيم تعني القابلية لإعادة فحص القيم الاجتماعية والدينية والسياسية.

العامل الرابع : المقبولية (Agreeableness):

وتعني هذه السمة الميل إلى استيعاب الآخرين ،احترام رغباتهم، ومراعاة مشاعرهم، وهؤلاء الأشخاص دمثوا الخلق ومتواضعون، متعاطفون مع الآخرين متسامحون معهم، متحمسون لمساعدتهم ، ومتعاونون مع الغير. وفي ذات الوقت هم عنيدون ومواقفهم الاجتماعية والسياسية تعكس واقعيتهم العملية. من مظاهر المقبولية وفقا (Costa&McCrae,1992):

- الثقة (Trust) : يفترض هؤلاء الأفراد النوايا الحسنة لدى الآخرين والنبل والصفات الحسنة، فلا يشكون بهم.

- الاستقامة (Straight for Forwardness): يتميز هؤلاء الأشخاص بالإستقامة في علاقتهم مع الآخرين فلا يخدعونهم ومخلصين معهم، ولا يحبون الإطراء. ويعتبرنه من المهارات الاجتماعية غير الضرورية.

- الايثار (Altruism): يحاول هؤلاء الاشخاص تحقيق مصالح الاخرين وحل مشاكلهم وتحقيق حاجاتهم ومساعدتهم دائما، فلا يركزون على انفسهم انما على الاخرين.

- الطاعة (Compliance): عندما يمر هؤلاء الأشخاص بصراعات فإنهم يكبتون غضبهم ويسامحونهم وينسون الإساءة، وهم لطفاء مع الآخرين ويحبون التعاون معهم أكثر من منافستهم

- التواضع (Modesty): يظهر أصحاب هذا المظهر البساطة في الشكل، ويحاولون الابتعاد عن الشهرة والاضواء، ويحاولون إخفاء ذاتهم، وليس لديهم حب الأنا.

- الرقة والحساسية (Tender - Mindedness): يشير هذا المظهر إلى الأفراد الذين يتعاطفون مع الآخرين ويبدون الإهتمام لهم ويشفقون عليهم، ويركزون على الجانب الانساني في خططهم الإجتماعية والسياسية.

العامل الخامس: يقظة الضمير (Conscientiousness):

وتشير هذه السمة إلى قدرة الفرد على تحمل المسؤولية والمثابرة، ويتميزون بالأمانة والجد والقدرة على ضبط الذات والدقة والانتباه والوفاء والتسامح، والاحتكام إلى المعايير الاخلاقية في تحريك الأنا وكبح رغبات الهو. ومن مظاهر هذه السمة وفقا ل (Costa&McCrae,1992):

- الكفاءة (Competence): يشعر هؤلاء الأفراد بأن لديهم قدرات عالية، وقادرون على التعامل مع الحياة بشكل جيد.

- الترتيب (Order): هؤلاء الأشخاص مرتبون ومنظمون سواء من حيث الزمان والحفاظ على المواعيد والوقت أو من حيث المكان وترتيب الأشياء.

- الوفاء (Dutifulness): يتمسك أصحاب هذا المظهر بمبادئهم وأخلاقهم والتزاماتهم بشكل كبير ويحافظون عليها ، لذلك بالامكان الاعتماد عليهم والوثوق بهم.

- الكفاح من أجل الانجاز (Achievement Striving) : لدى هؤلاء الأفراد همة وعزيمة عالية لتحقيق أهدافهم، ويستثمرون أوقاتهم للوصل بأنفسهم لمراتب أعلى، وهم أفراد منتجين.

- ضبط الذات (Self- Discipline): اصحاب هذا المظهر لديهم القدرة على البدء بالعمل وانجازه رغم العقبات والصعوبات، يقومون بتحفيز أنفسهم لإنجاز مهماتهم.

- التفكير المتأني (Deliberation): ويعني أن هؤلاء الأفراد غير متسرعين في اتخاذ قراراتهم ويقومون بالتفكير بحذر قبل تنفيذ أي شيء، لذلك هم غالبا مترددون، يمتلكون الصبر والتأني ولا ينفذون الأعمال إلا بعد تقدير النتائج.

وأخيرا، ترتبط سمات الشخصية بالحياة الهانئة الشخصية ارتباطا وثيقا فقد قام العديد من الباحثين بدراسة العلاقة بين سمات الشخصية والحياة الهانئة حيث أشاروا إلى ارتباط مستويات الحياة الهانئة بسمات الشخصية ، فالاستقرار النسبي لمستوى الحياة الهانئة يعكس تأثير السمات عليها، و تشير الدراسات إلى أن الأبعاد الخمسة الكبرى ترتبط بالسعادة بدرجات متفاوتة.

علاوة على ذلك، تشير النتائج إلى أن الانبساطية والعصابية هي أكثر الصفات ارتباطا بالحياة الهانئة. كما أظهرت ارتباط الضمير الحي بالحياة الهانئة بشكل متوسط. كما يظهر البعدين الوجدانيين للحياة الهانئة (الانفعالات الايجابية والسلبية) مرتبطان بشكل مستمر بالعصابية والإنبساطية.

أما فيما يتعلق بالعلاقة بين السمات والمكون المعرفي (الرضا عن الحياة)، فإن نتائج دراسة طولية على طول ١٧ عاما، كشفت أن سمات الشخصية تبدوا أكثر استقرارا من الرضا عن الحياة، فالرضا عن الحياة أكثر عرضة لتأثير أحداث الحياة الخارجية. كما تعتبر العصابية والانبساط أقوى منبئان بالرضا عن الحياة، كما أن الضمير الحي له دور مهم في التنبوء بها أيضا (Albuquerque,et al ,2012)

تقرير المصير (Self-Determination) :

تعاظم الاهتمام باتخاذ القرار وبقدرة الشخص على الاختيار ، والدفاع عن الذات في أدبيات التربية الخاصة باعتبارها مواصفات ضرورية لمشاركة الأشخاص المعاقين الناجحة في المجتمع. فالهدف الأسمى للتربية هو زيادة قدرة جميع الطلبة على تحمل مسؤولية إدارة شؤونهم الذاتية. ويتطلب تحقيق هذا الهدف تغييرا رئيسيا في الطرق المستخدمة في تعليم وتنشئة الشباب المعوقين في كل من المدرسة والبيت. وذلك يعني ضرورة تطوير برامج واستراتيجيات ملائمة لمساعدة الطلبة وتشجيعهم على المشاركة في تنفيذ عملية التخطيط للمرحلة الانتقالية. (الخطيب والحديدي،٢٠١٠)

وظهر مصطلح تقرير المصير في نهاية القرن السابع عشر بتأثير أوروبي لتطوير الإرادة الحرة للفرد، ثم ظهرت في القرن العشرين مصطلحات أخرى مثل: ضبط الذات (Self Control) ، وإدارة الذات (Self- Management). وقبل عام ١٩٩٠ كان تقرير المصير مصطلح يستخدم بشكل حصري تقريبا في تخصصات الفلسفة والعلوم السياسية، وعلم النفس، بوصفه بناء سياسي يشير إلى حق الدول أو مجموعات من الناس بالحكم الذاتي لأنفسهم ومرادف للاستقلال والحرية. أما بوصفه بناء نفسي، فقد استخدم حق تقرير المصير لأول مرة في نظريات الشخصية و في وقت لاحق ضمن نظريات الدافعية. (Wehmeyer,1999)

أما في مجال التربية الخاصة فقد تم استخدام هذا المصطلح في العقدين الماضيين. واستمر تطور الاهتمام بتقرير المصير كهدف مرجعي ومهم أثر في التشريعات الوطنية والسياسات والممارسات الميدانية، وتم الإجماع على أهميته في تطوير نوعية الحياة للأشخاص ذوي الإعاقة. ووجه الإنتباه مؤخرا للتأثير الثقافي في تطوير مهارات تقرير المصير للطلبة ، وأصبح نقطة التركيز لمكتب التربية الخاصة وخدمات التأهيل الأمريكي (OSERS) حيث أطلق أنشطة لتطوير مبادرة تقرير المصير بهدف إشراك الأفراد في اتخاذ القرار وصنع قادة المستقبل من ذوي الاعاقة. (الزبون،٢٠١٣)

وقد أصبح موضوع تقرير المصير أكثر أهمية وشعبية في عام ١٩٩٠، عندما تضمنت عناصر تقرير المصير في قانون (IDEA) The Individuals with Disabilities Education Act) حين أشار إلى أن اهتمامات الطلاب واحتياجاتهم وتفضيلاتهم يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار في المقام الأول من خلال مشاركة الطالب في اعداد الخطة التربوية الفردية. (Wehmeyer, 2001)

مفهوم تقرير المصير:

تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم تقرير المصير وقد تشابهت معظمها في مكوناتها وعناصرها، حيث وصف تقرير المصيرعلى أنه عملية أو نتيجة وهدف، أو مجموعة من المهارات المتعلقة بحل المشكلة والتنظيم الذاتي.

ومن أهم هذه التعريفات وأكثرها شيوعا ، تعريف ويهمر (Wehmeyer,1999) حيث يعرف تقرير المصير بأنه تصرف الشخص كمحرك أساسي لحياته واختياراته واتخاذه للقرارات المحققة لنوعية حياة أفضل، بعيدا عن أي تأثير أو تدخل خارجي.

وعرف نيرجي (Nirje) ١٩٧٢ تقرير المصير بأنه حق أصيل من حقوق الإنسان في احترام لكرامة الإنسان، واختياره. (Ward,2005)

في حين عرف وارد (Ward,1988) تقرير المصير بأنه التوجهات التي تقود الأفراد لتحديد أهدافهم وقدراتهم على تحقيق هذه الأهداف. فيقول وارد (Ward) " ففي حين أنه من المهم لجميع الناس اكتساب هذه الصفة (تقرير المصير)، فهي بالغة الأهمية لذوي الإعاقة ، وغالبا ما يكون أكثر صعوبة بالنسبة لهم، فيجب أن تتلاشى أولاً الصور النمطية المنتشرة التي تقول بأن الأفراد ذوي الإعاقة لا يستطيعون، أو ربما لا ينبغي لهم، ممارسة تقرير المصير"

أما ديسي (Deci,1992) فقد عرف الشخص المقرر لمصيره بأنه الشخص الذي لديه القدرة على وضع خياراته الخاصة المبنية على أساس اهتماماته.

ويشير جونز(Jones,2006) إلى أن تقرير المصير هو ببساطة إعطاء صوتا لأولئك الذين حرموا لسنوات عديدة من حقهم في تحديد أهداف حياتهم. ولن يحدث ذلك حتى يدرك هؤلاء الأشخاص أنهم يستطيعون السيطرة على حياتهم الخاصة، بذلك يحدث لهم التمكين حقا.

كما يعرف ميثاج وويهمر (Wehmeyer&Mithaug,2006) تقرير المصير على أنه عملية مستمرة من التنظيم الذاتي التي تشمل حل المشكلات، والاختيار والتمثيل والتقييم والتعديل لتلبية الأهداف الفردية.

ويعرف كل من سيرينا وسميث (Serna & Smith,1995) تقرير المصير بأنه وعي الفرد لنقاط القوة والضعف الشخصية لديه، والقدرة على تحديد الأهداف واتخاذ القرارات، والحزم في الأوقات المناسبة، والتفاعل مع الآخرين بالطريقة الاجتماعية المناسبة. والشخص المقرر لمصيره قادر على اتخاذ قرارات مستقلة مبنية على أساس قدرته على استخدام الموارد المتاحة، والذي يتضمن التعاون والتواصل مع الآخرين. نتيجة لذلك يحقق الشخص القدرة على تحقيق إمكاناته الخاصة له، و يصبح هذا الشخص عضوا منتجا في المجتمع، ويحصل على أهدافه دون التعدي على حقوق ومسؤوليات وأهداف الآخرين.

النظريات التي تفسر تقرير المصير:

أولا: النظرية الوظيفية لتقرير المصير :

وضع ويهمر (Wehmeyer) هذه النظرية الوظيفية في تقرير المصير وقد سميت كذلك لأنها تعتبر السلوكات المقررة للمصير هي المبنية على الوظائف التي تخدم الفرد وتنظر إلى الميول كسمة للشخص، فالميولات والتوجهات الدائمة تستخدم للتمييز بين الأفراد. (Wehmeyer & (Abery,2013

ووفقا لهذ النظرية فإن سلوك تقرير المصير يشير إلى تحديد "الإجراءات الإرادية التي تمكن الفرد من التصرف على أنه العامل المسبب الأساسي في حياته وتمكنه من تحسين نوعية حياته". وتعني العوامل المسببة أن الشخص هو من يعمل على جعل الأشياء تحدث في حياته بالطريقة التي يريدها هو، بحيث يتصرف الفرد وعيونه تتجه نحو إحداث أثر لتحقق نهاية محددة لإحداث تغييرات معينة. (Wehmeyer,2005)

ويرى النموذج الوظيفي أن تقرير المصير جزءا متكاملاً من عملية نمو الفرد تطوره. ويعتبر فعل أو تصرف الفرد مقررا لمصيره اذا توفرت فيه أحد الخصائص الأساسية الأربعة التالية: (أ) تصرف الفرد باستقلالية، (ب) السلوكيات منظمة ذاتيا، (ج) شروع الفرد واستجابته للحدث بطريقة فيها تمكين نفسي، (د) تصرف الشخص بطريقة فيها تحقيق وادراك للذات. (Wehmeyer,1999)

وهذه المكونات سيتم تناولها بالتفصيل فيما يلي:

١- الاستقلالية (Autonomy): وتشير إلى الفردية والاستقلال والاعتماد على الذات، وكلاهما تم ربطهما بتقرير المصير في مجال علم نفس النمو، فتحمل الأفراد مسؤولية حياتهم الخاصة والعناية بأنفسهم تعكس السلوك المستقل، ويعتبر السلوك سلوكا مستقلا إذا توفر فيه الشرطين التاليين:

١. سلوك الفرد وفقا لتفضيلاته الخاصة، واهتماماته، و / أو قدراته .

٢. السلوك بشكل مستقل، خالي من أي تأثير خارجي أو تدخل لا مبرر له . (Wehmeyer,1999)

والاستقلالية تعتبر أمراً أساسياً للوصول إلى العناية الذاتية وإدارة الذات والترفيه والتسلية والأنشطة الاجتماعية. وقد فرق ويهمر (Wehmeyer,1999) بين الاستقلالية في تقرير المصير وبين الأنانية أو التمركز حول الذات، فعلى الرغم من أن الناس غالبا ما يتصرفون وفقا لمصالحهم واهتماماتهم الشخصية، إلا أن هناك مواقف يجب أن لا يتصرف فيها الفرد بطريقة تعكس مصالح أو اهتمامات معينة له، فتفضيل الفرد التصرف بطريقة لا تعكس بشكل مباشر مصلحته حين يكون ذلك من الحكمة أو فيه فائدة فإنه يعتبر أيضا من الاستقلالية وتقرير المصير.

٢- تنظيم الذات (Self-Regulating): ويعرف ويثمان (Whitman) ١٩٩٠ المذكور في شاو (Chao,2005) التنظيم الذاتي بأنه نظام الاستجابة المعقد الذي يمكن الأفراد من فحص بيئاتهم وذخيرتهم من الاستجابات للتعامل مع تلك البيئات و لاتخاذ قرارات حول كيفية التصرف، والعمل، وتقييم نتائج هذا العمل، ومراجعة خططهم عند الضرورة.

وتشمل السلوكيات ذاتية التنظيم استراتيجيات إدارة الذات وسلوكيات تحديد وتحقيق الأهداف، وسلوكيات حل المشكلة، واستراتيجيات التعلم بالملاحظة. (Zito,2009)

٣- التمكين النفسي (Psychological Empowerment) : ليكون الفرد مقررا لمصيره عليه أن يجمع بين مزيج من المهارات والاتجاهات، ويعبر التمكين النفسي عن الاتجاهات، فقد يمتلك الأشخاص المهارات اللازمة للسلوك بشكل مقرر لمصيرهم، إلا أنهم لا يفعلون ذلك بسبب افتقارهم إلى الاتجاهات الايجابية نحو أنفسهم ونحو قدراتهم وكفاءاتهم. ويعبر التمكين النفسي عن التصور المعرفي والعاطفي لقدرة الفرد على السيطرة على مسار حياته. ويمكن للفرد أن يتصرف بطريقة فيها

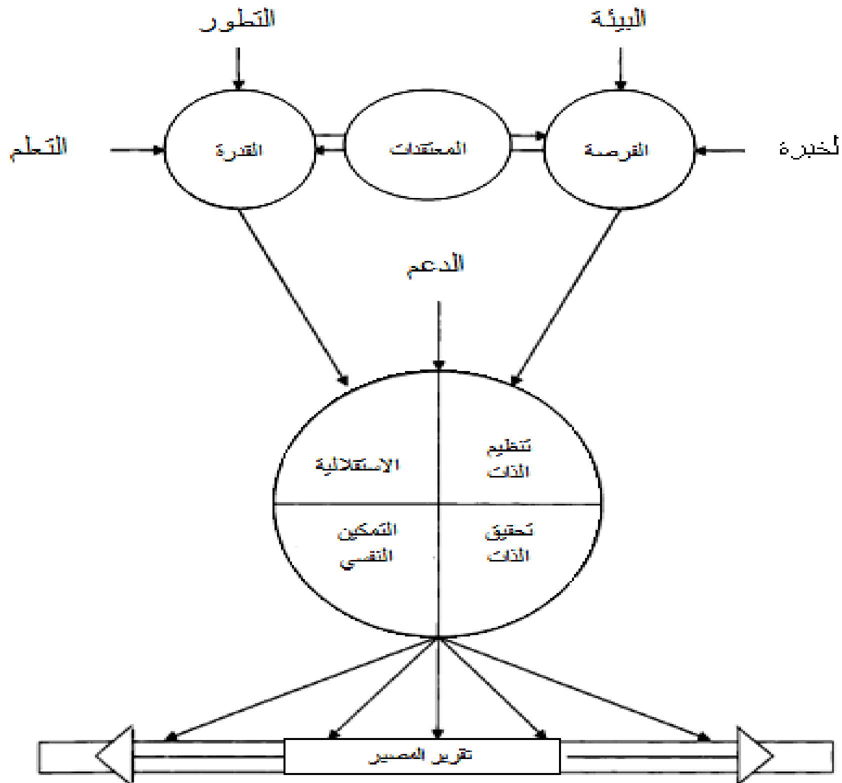
تمكين نفسي عندما يعتقد بأن لديه القدرة على السيطرة على الوضع، وأنه قادر على السلوك بطريقة التعليم الذاتي والتعزيز الذاتي، وبذلك يستطيع تحقيق النتائج المرجوة. ويلخص زيمرمان (Zimmerman) ١٩٩٠المشار له في (Wehmeyer,1999) ما سبق بثلاثة نقاط أساسية يجب أن تتوفر بالشخص الذي يتمتع بالتمكين النفسي وهي:

- السيطرة على الظروف المهمة له.

- يمتلك المهارات اللازمة لتحقيق النتائج المرجوة.

- إذا اختار تطبيق تلك المهارات، فإن النتائج المحددة ستتحقق.

٤- إدراك الذات (Self-Realization) : يؤكد هذا المفهوم على أهمية معرفة الفرد لنفسه وعلاقته بالبيئة؛ فتطور معرفة الذات وفهم الذات هو نتيجة لتفاعل الشخص وتفسيره للبيئة، وتأثره بتقييمات الآخرين له ولسلوكه. يوضح إدراج كل من التمكين النفسي وإدراك الذات كعناصر أساسية لتحديد سلوك تقرير المصير أهمية كل من المساهمات المعرفية والسلوكية في هذا النموذج.(Chao,2005)



الشكل ٢. نموذج النظرية الوظيفية في تقرير المصير وفقا لويهمر (Wehmeyer,1999)

ثانيا : نظرية الدافع الذاتي لتقرير المصير :

ظهرت هذه النظرية عام ١٩٨٥ على يد ديسي (Deci) حيث يرى أن الدوافع الداخلية تعتبر محرك أساسي وراء تقرير المصير. فيكون الشخص مقررا لمصيره عندما تدفعه الدوافع الداخلية للانخراط في نشاط ما مع الشعور الكامل بالرغبة والإرادة والاختيار والتأييد الشخصي. ويلعب مفهوم الاهتمامات دوراً أساسياً في تصور ديسي (Deci) للدوافع الداخلية حيث يرى بأنها تعبر بشكل مباشر عن اهتمامات الشخص، فقيام الشخص بعمل ما يكون للتمتع بالنشاط نفسه ولرغبته بالقيام به وليس لنيل مكافأة ما كالمال أو الثناء مثلا. وتتطور الاهتمامات نتيجة لتطابق كل من الاحتياجات النفسية والبيئة المثالية. فتحدث اهتمامات الفرد وتتشكل عندما يواجه أحد الأنشطة المبتكرة أو تحدي أو في سياق إرضاء وإشباع الحاجات النفسية الأساسية.(Deci,1994)

قام ديسي (Deci) بإعادة بناء مفهوم تقرير المصير فعمل على إعادة توجيه العلاقة بين الداوفع الداخلية والخارجية، مشيرا إلى أن أحدهم ليس معاكسا للآخر فالمكافآت الخارجية لا تقلل أو تخفض من الدوافع الداخلية، بل أنها اذا توافق الدافع الخارجي (كنشاط أو عمل ما) مع الدافع الداخلي فإن اهتمام الفرد قد يزداد بهذا العمل ويكون أكثر قدرة على تقرير المصير.

وترى هذه النظرية أن السلوكات المدفوعة بدافع خارجي تتطور إلى سلوكات مدفوعة بدافع داخلي عن طريق عمليات تطورية وتنموية من التذويت (Internalization) والتكامل (Integration) وتقوم على تحويل الفرد للعمليات التنظيمية الخارجية إلى عمليات تنظيمة داخلية. ونتيجة لهذه العمليات تنتج أربعة أنوع أساسية من التنظيم (Regulation)، وهي كما أشار لها (Muller & Louw,2004):

١- التنظيم الخارجي(External Regulation (ER) : هذا النوع من التنظيم يعتمد على الأحداث الخارجية، مثل الحصول على مكافأة أو لتجنب ردود فعل سلبية. ويمكن وصف التنظيم الخارجي بإسم الدافعية الخارجية الكلاسيكية.

٢- التنظيم غير الواعي (Introjected Regulation(IJ): ويتضمن السلوكات التي تستهدف احترام الفرد لذاته، فمثلا قد يدرس الفرد لينال اعجاب الاخرين، أو لأن هذا هو ما يجب أن يفعله وقد يكون

سبب السلوك نابع من الفرد نفسه ولكنه لا يتحكم به جيدا، ويظهر هذا النوع من الدافعية عندما يواجه الفرد ضغوطات للقيام بأمر معين.

٣- التنظيم المحدد (Identified Regulation (ID)): ويركز على مدى أهمية عمل معين بالنسبة للشخص واختياره له، حيث يقوم بالنشاط فقط إذا وجده ممتعا بالنسبة له.

٤- التنظيم المتكامل (Integrated regulation(IR)): هنا يعد الفرد جزءا من ذاته ويختار بحرية ما يتناسب مع قيمه ومعتقداته، ويعتبر هذا التنظيم أعلى درجات تقرير المصير.

ثالثا: النظرية البيئية في تقرير المصير:

طور إبري (Abery) عام ١٩٩٤ هذه النظرية، والتي تشير إلى أن تقرير المصير يُتعلم ويصقل من خلال التفاعل المستمر بين الفرد والبيئات المتعددة الموجود فيها ، ويتكون النظام البيئي من أربع مستويات هي : نظام المايكرو، ونظام الميزو، ونظام الإكسو، ونظام الماكرو، مرتبة من النظام الأصغر إلى الأكبر. وهي كما أشار اليها (Chao,2005) :

- نظام المايكرو (Microsystem): وتعبر عن تفاعل الفرد مع الآخرين مثل الأسرة والمدرسة وأماكن العمل، حيث يبدأ الشخص بتعلم المهارات المطلوبة لتقرير المصير من خلال مراقبة ومناقشة الوالدين والمعلمين والأقران وتبادل الآراء.

- نظام الميزو (Mesosystem): يشير إلى تعميم السلوكيات والمهارات المستفادة من بيئة ما إلى آخرى، فتفاعلات الفرد مع شخص واحد يكون لها تأثير على تفاعله مع الآخرين. إن القدرة على إظهار سلوك تقرير المصير في بيئات مختلفة تمكن الناس من مواصلة بناء مجموعة من المهارات الأقوى في تقرير المصير. وعلى العكس، فإن تطوير مهارات تقرير المصير سيكون محدودا إذا لم يحدث سلوك التعميم.

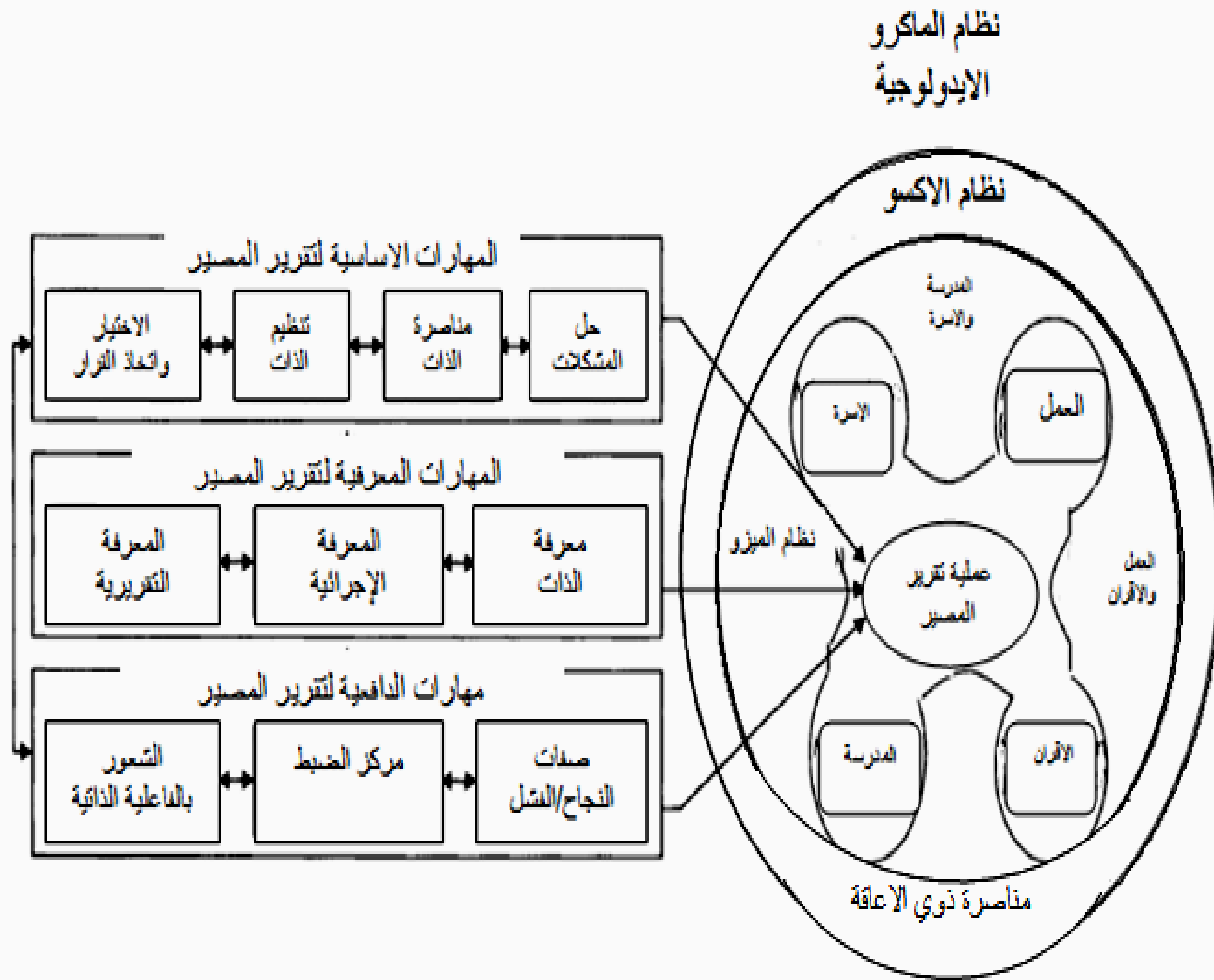
- نظام الإكسو(Exosystem): وهنا تلعب مجموعة من العوامل دوراً في تنمية مهارات تقرير المصير مثل خصائص الشخص، العلاقة بين الأسرة والمجتمع، والخدمات التعليمية وتؤثر جميعها في اكتساب وتنمية تقرير المصير.

- نظام الماكرو (Macrosystem): ويعتبر المستوى الرابع من النظام البيئي، ويشير إلى الأنماط المؤسسية والأيديولوجية للثقافة التي تؤثر على التنمية البشرية بما في ذلك تقرير المصير الذي كثيرا ما يغفل عنه. فعلى سبيل المثال، يميل الناس إلى تصور أن الأفراد ذوي الاعاقة غير قادرين على معرفة ما يريدون من الحياة، وبالتالي، يجب أن يقوم الآخرين باتخاذ القرارات لهم. بالإضافة إلى التأثير البيئي هناك عدد من العوامل على المستوى الفردي يمكن أن يكون لها تأثير على تقرير المصير.

وفقا لهذه النظرية هناك مجموعة من المهارات اللازمة لتقرير المصير وتشمل مهارات خاصة مثل الكفايات، وتحديد الأهداف، والاختيار الذاتي ،ومهارات اتخاذ القرار، والقدرة على تنظيم الذات و حل المشكلات، ومهارات الدفاع عن الذات.

وهناك مهارات معرفية وتقسم إلى نوعين: النوع الأول من المعرفة هو المعرفة التقريرية والتي تشير إلى امتلاك الأفراد المعرفة الواقعية بشأن أنفسهم وبيئاتهم. والنوع الثاني من المعرفة هو المعرفة الإجرائية التي تنطوي على معرفة كيفية التفاعل مع البيئة. (Houchins,1998)

بالاضافة الى المهارات المبنية على الدافعية مثل الكفاءة الذاتية ،ومركز الضبط، وصفات النجاح والفشل، وتقدير الذات / مفهوم الذات.



الشكل ٣. نموذج النظرية البيئية في تقرير المصير
الواردة في شاو (Chao,2005)

رابعا :النظرية المبنية على المعتقدات الفردية والمعرفة، والمهارات لتقرير المصير

اقترح فايلد وهوفمان(Field & Hoffman) عام ١٩٩٤ نموذج يوضح عملية تقرير المصير، موضحين بعض المتغيرات التي تؤثر على هذه العملية . فنموذج التركيز على المعتقدات الفردية، والمعرفة، والمهارات يعتبر موضع الضبط الداخلي القوة الرئيسية في تطوير سلوك تقرير المصير. ويتكون هذا النموذج من خمسة عناصر هي: اعرف نفسك، قيم نفسك، خطط، نفذ، تعلم من نتائج التجربة. ويوضح فايلد وهوفمان (Field & Hoffman,1995) هذه المكونات كالتالي :

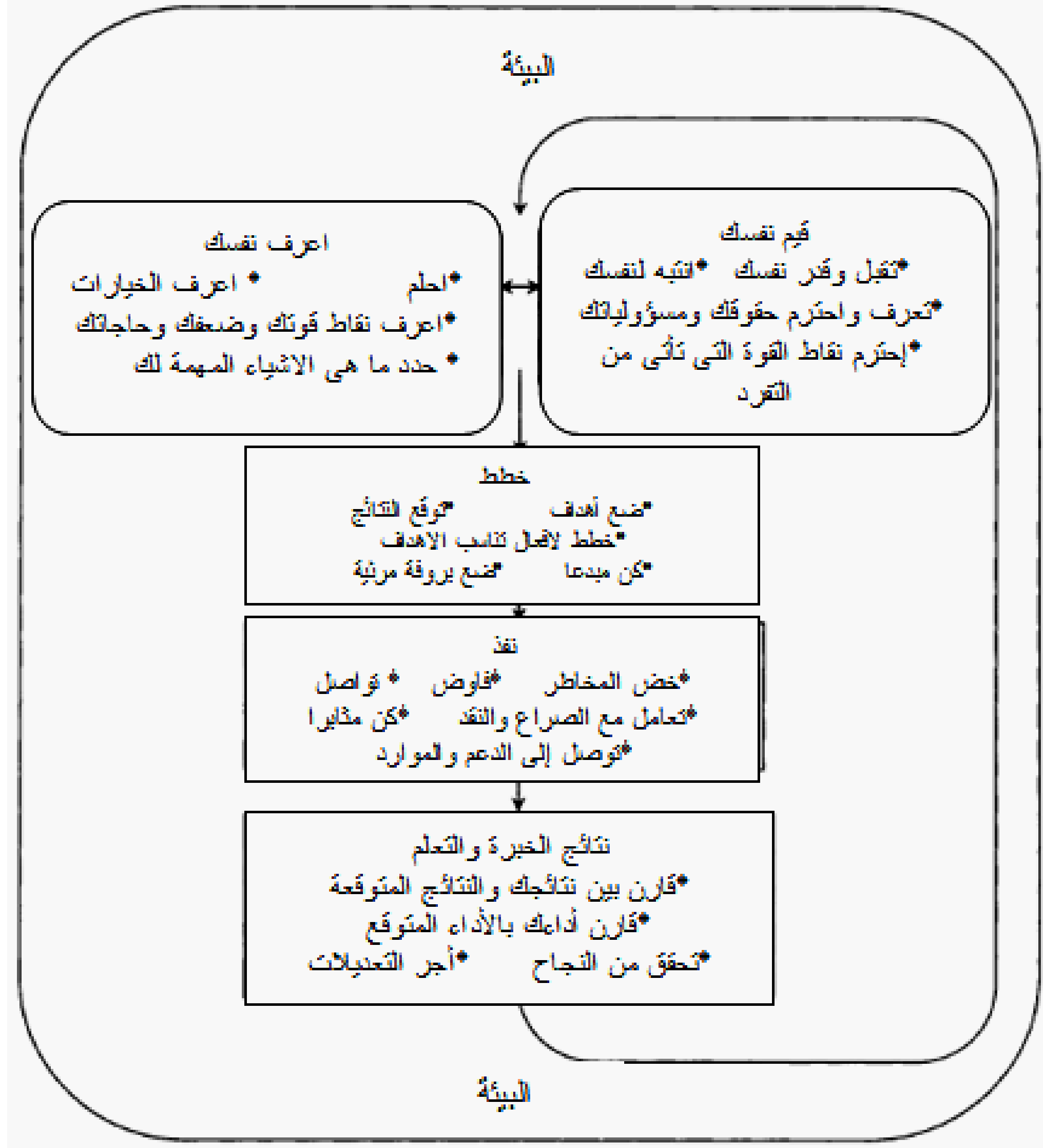
١- اعرف نفسك (Know Yourself) : وتعني معرفة النفس، ومعرفة نقاط القوة والضعف، والاحتياجات، والتفضيلات، والاهتمامات، والطموحات المستقبلية ، والأمور الهامة والقيمة بالنسبة للشخص. وتساعد هذه المعرفة الشخص على تحديد اتجاهه الذي يرغب في سلوكه من بين مجموعة من الخيارات، بحيث يكون قراره مبني على معرفته لنفسه بشكل جيد.

٢- قيم نفسك (Value Yourself): يتطلب تقييم النفس أن يتقبل الفرد نفسه. فالاعتراف بأن لديه قيود وضعف هو الوضع الطبيعي للانسان، ويسمح للفرد أن يتعرف كيف يؤثر هذا الضعف والقصور الموجود لديه على حياته وما المعرفة أو المهارات اللازمة التي يجب تطويرها لتعويضها.

٣- خطط (Plan): يشير إلى التفكير الإبداعي، وتحديد الأهداف، والتخطيط لتحقيق أهداف العمل، وعمل بروفة بصرية لعملية التخطيط بأكملها.

٤- التنفيذ (Act): ويشير إلى القدرات والمهارات اللازمة لتنفيذ الخطة، مثل مهارات التواصل، ومهارات التفاوض، والاستعداد لتحمل المخاطر، ومهارات الوصول إلى الموارد المفيدة والدعم.

٥- نتائج الخبرة والتعلم (Experience Outcomes and Learn): تقدم للشخص فرصة التمتع بالتجارب الناجحة من تقرير المصير، وتقييم ما إذا كان هناك أي تعديلات يجب القيام بها لتعزيز المهارات التي تسهل ظهور تقرير المصير.



الشكل ٤. نموذج فايلد وهوفمان لتقرير المصير
(Field & Hoffman,1995)

خامسا: نظرية التنظيم الذاتي لتقرير المصير

وضع هذه النظرية ميثاج وكومبيو وولمان (Mithaug, Campeau, and Wolman) عام ١٩٩٤. ويشير هذا النموذج إلى أن الأفراد الذين يعملون على تقرير مصيرهم قادرون على تنظيم ذاتهم و خياراتهم وأعمالهم، وهم أقل اعتمادا على الآخرين في بيئتهم لاتخاذ القرارات. و اقترح هذا النموذج أن تقرير المصير هو فرع من التنظيم الذاتي.

يحتوي هذا النموذج على ست خطوات رئيسية. وتشتمل هذه الخطوات الواردة في هوشينز (Houchins,1998) على :

١- يحدد ويعبر الفرد عن احتياجاته الخاصة، واهتماماته، وقدراته

٢- يضع الفرد مجموعة التوقعات والأهداف لتلبية احتياجاته واهتماماته.

٣- يضع الفرد خيارات وخطط لتلبية الأهداف.

٤- يقوم الفرد بأخذ الإجراءات وتنفيذ الخطط.

٥- يقيم الفرد نتائج الإجراءات.

٦- يعدل الفرد الخطط والإجراءات حتى يتم تحقيق الهدف.

وتقوم نظرية التنظيم الذاتي على أن الأفراد يتفاعلون مع البيئة من خلال تحديدهم لما يجب عليهم القيام به وكيف سيتمكنون من تحقيق أهدافهم. ويتحقق هذا من خلال أسلوب حل المشكلات. ويتأثر حل المشكلة بأربعة عوامل تفسر مقدار كسب الهدف. وتشمل هذه العوامل على : (أ) مكاسب الماضي نحو الهدف، (ب) التوقعات لإنتاج ربح إضافي، (ج) خيارات لإنتاج مكاسب إضافية، و (د) الردود على تلك الخيارات. و افترضت النظرية أنه عندما يتم تحسين جميع العوامل الأربعة، يتم الوصول إلى أقصى قدر من المكاسب في تحقيق الهدف. (Houchins,1998)

خصائص الأشخاص الذين يتصفون بتقرير المصير:

يمكن إجمال خصائص الأشخاص المقررون لمصيرهم بالمستوى المتقدم بما يأتي كما وردت في الزبون(٢٠١٣) :

- الوعي بالتفضيلات والاهتمامات ونقاط القوة والضعف الذاتية.
- القدرة على التفريق بين ما يريد الفرد وما يحتاج.
- القدرة على الاختيار بناء على الميول والرغبات والحاجات.
- القدرة على تحديد البدائل المختلفة وعواقب القرارت.
- القدرة على المبادرة والتصرف عند الحاجة.
- القدرة على تقييم القرارات بالاعتماد على نتائج القرارات السابقة، لتحديد القرارات المستقبلية.
- القدرة على العمل لتحقيق الهدف.
- مهارات حل المشكلات.
- السعي إلى الإستقلالية وإدراك الحاجة المتبادلة للأشخاص بعضهم لبعض.
- مهارات الدفاع عن الذات.
- القدرة على تنظيم الذات وتقييمها.
- الأداء المستقل ومهارات التكيف.
- المثابرة والاصرار.
- القدرة على استخدام مهارات الاتصال، مثل: النقاش والاقناع للوصول إلى الهدف.
- القدرة على تحمل مسؤولية القرارات والسلوكات.
- الثقة بالذات.

الدراسات السابقة

قام لي (Lee,1999) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط والسلوك التكيفي والحياة الهانئة الشخصية لدى الأشخاص المسنين المصابين بأزمة قلبية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٣٣) فردا في تايوان. وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية ،وقائمة تقدير للسلوك التكيفي، ومقياس الروح المعنوية لمركز فيلاديلفيا للشيخوخة لقياس الحياة الهانئة، وخلصت الدراسة إلى أن الضغوط والسلوك التكيفي والوظائف الجسدية والصحة المدركة تساهم في تباين الحياة الهانئة الشخصية بنسبة (٤٦%) ، كما أشارت النتائج بأن الذكور سجلوا درجات أعلى من الاناث على الحياة الهانئة الشخصية .

كما أجرى بزاركان وزملاؤه (Bazargan et al,2000) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة ما بين الاعاقات الحسية (السمعية والبصرية) والحياة الهانئة لدى المسنين الأمريكين في أفريقيا. حيث تكونت العينة من (٩٨٨) فرد . أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى الحياة الهانئة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية منخفض وفقا للحالة الاجتماعية والقيود الوظيفية والحالة الصحية. كما أبدى الأشخاص ذوي الاعاقة السمعية مستوى أقل للحياة الهانئة وذلك بسبب القيود الوظيفية. كما تشير البيانات إلى أمكانية تحسين مستوى الحياة الهانة لديهم من خلال إعادة التاهيل السمعي والبصري لهم.

وقام جوتيريز وزملاؤه (Gutierrez et al,2004) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الأبعاد الخمس الكبرى للشخصية، والعوامل الديموغرافية الأكثر أهمية (الجنس والعمر والحالة الاجتماعية)، والحياة الهانئة الشخصية. وتم تطبيقه على (٢٣٦) ممرض، وطبقت الدراسة في إسبانيا، وتم استخدام قائمة نيو لأبعاد الشخصية الخمسة (NEO-FFI) ، ومقياس ميزان الإنفعالات (ABS) لقياس الحياة الهانئة. وأشارت النتائج إلى أن سمات الشخصية ترتبط بالحياة الهانئة الشخصية وخاصة سمتي العصابية تتبعها الإنبساطية، وارتبطت سمة العصابية بشكل أكبر بالإنفعالات السلبية، في حين ارتبطت سمة الانبساطية ارتباطا كبيرا بالانفعالات الإيجابية، كما ارتبطت سمة الانفتاح على الخبرة ارتباطا ايجابيا بكل من الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية، كما أشارت النتائج إلى أن النساء يحرزن درجات أقل من الرجال على الانفعالات السلبية ودرجات أعلى منهم على الانفعالات

الإيجابية، كما ارتبط العمر ايجابيا بالانفعالات الايجابية، ولم يكن هناك علاقة بين العمر والانفعالات السلبية. وارتبطت الحالة الاجتماعية ارتباطا ايجابيا بالانفعالات الايجابية ولم ترتبط بالانفعالات السلبية.

وفي دراسة أخرى قام باست (Bast,2008) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين تقرير المصير والأمل والحياة الهانئة الشخصية لدى الاشخاص البالغين من ذوي الاعاقات النمائية في ولاية كينساس الأمريكية، وتكونت العينة من (٧٥) فردا من ذوي الاعاقة العقلية، وتم استخدام مقياس تقرير المصير للبالغين، ومقياس الأمل للأطفال لقياس الأمل، ولقياس الحياة الهانئة تم استخدام مقياسين هما مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية (PANAS) ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية ما بين تقرير المصير والأمل، ووقد أشارت أيضا إلى أن مكونات تقرير المصير (الاستقلالية ، وتنظيم الذات، والتمكين النفسي،وتحقيق الذات) ترتبط بأبعاد الحياة الهانئة (الانفعالات الايجابية والسلبية والرضا عن الحياة)، وقد أشارت النتائج أيضا إلى إمكانية التنبؤ بمستوى الحياة الهانئة الشخصية من خلال مكونات تقرير المصير والأمل، حيث أن ٣٧% من مستوى تباين الانفعالات الايجابية يعزى إلى مكونات تقرير المصير والأمل، و١٧% من مستوى تباين الانفعالات السلبية يعود إلى مكونات تقرير المصير والأمل، و٣٠% من مستوى تباين الرضا عن الحياة يعود إلى مكونات تقرير المصير والأمل.

في حين أجرى شميك وزملاؤه (Schimmack et al,2008) دراسة هدفت الى معرفة تأثير البيئة (البطالة، والاختلافات الإقليمة) وسمات الشخصية على المكونين المعرفي والوجداني للحياة الهانئة ، فتكونت العينة من (١٠٣٥) فردا وأجريت في ألمانيا، وتم استخدام مقياس للمكون الوجداني (AWB) مكون من خمسة انفعالات ايجابية وخمسة انفعالات سلبية، أما المكون المعرفي فقد تم قياسه بمقياس العنصر الواحد للرضا عن الحياة، في حين تم قياس سمات الشخصية بمقياس الأبعاد الخمسة، و أشارت النتائج إلى أن سمات الشخصية تعتبر مؤشرا أقوى على المكون الوجداني من المكون المعرفي للحياة الهانئة الشخصية، في حين كانت العوامل البيئية (البطالة، والاختلافات الإقليمة) مؤشرا أقوى للمكون المعرفي من المكون الوجداني للحياة الهانئة. كما أشارت أيضا بأن سمات الشخصية لم تسهم في تباين مكونات الحياة الهانئة المعرفية والوجدانية سوى سمة العصابية التي

اعتبرت كمؤشر مقبول للمكون الوجداني. واشارت النتائج إلى إن المكونين المعرفي والوجداني للحياة الهانئة متمايزين بحيث أن النتيجة على أحدهم لا يمكن أن تعمم على الاخر.

وقد قام كلارك (Clark,2008) بإجراء دراسة بحثت دور ثلاثة مصادر مختلفة من الدعم المدرك (الأسرة والأقران والمدرسة) كمتغير وسيط بين الضغوط، والحياة الهانئة الشخصية لدى المراهقين من الأقليات اللاتينية المقيمين في منطقة حضرية، وتكونت العينة من (١٢٧) فردا من المدرسة المتوسطة في شيكاجو، ولقياس الضغوط تم استخدام مقياس الضغوط المدركة (PSS)، وتم استخدام سجل فوكس للدعم الاجتماعي (VSSR)، ولقياس الحياة الهانئة تم استخدام جدول الانفعالات الايجابية والسلبية (PANAS) بالإضافة لمقياس الرضا عن الحياة (SWLS)، وأشارت النتائج إلى ان مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة كان متوسطا، ومستوى الضغوط النفسية كان مرتفعا، وقد أشارت النتئج أيضا إلى ارتباط الضغوط النفسية المدركة بالانفعالات السلبية، في حين اشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ما بين الضغوط النفسية المدركة والانفعالات الإيجابية والرضا عن الحياة. واشارت النتائج الى عدم فاعلية الدعم الاجتماعي كمتغير وسيط في تخفيف الضغوط ، الا ان النتائج اشارت الى فاعلية الدعم الأسري كمتغير وسيط في تخفيف الضغوط و بالتالي ارتفاع مستوى الحياة الهانئة الشخصية.

أما إيمرسون وزملاؤه (Emerson et al, 2009) فقد قاموا بدراسة هدفت إلى قياس مستوى الحياة الهانئة لدى البالغين ذوي الاعاقة في استراليا والمشكلات الصحية طويلة المدى والصعوبات أو الاعاقات في الفترة ما بين ٢٠٠١- ٢٠٠٦ ، وذلك بدراسة مسحية طولية على (٧٥٠٠) فرد ،وباستخدام مسح شامل لأوضاع الأسر (HILDA) وبعد اجراء المسح أشارت النتائج إلى أنه : - عند مقارنة مستوى الحياة الهانئة لدى البالغين ذوي الإعاقة مع العاديين الذين يعانون من عجز مادي واجتماعي ، فإن مستوى الحياة الهانئة لديهم أقل من العاديين. - لم يكن هناك أي تقدم بين عامي ٢٠٠١ - ٢٠٠٦ في مستوى الفرص المقدمة للبالغين ذوي الاعاقة. - أن الحياة الهانئة لا ترتبط بالعجز والاعاقة وإنما بالعجز المادي والمشقة الاجتماعية.

وفي دراسة أجراها جرانت وزملاؤه (Grant et al,2009) هدفت الى معرفة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وبين الحياة الهانئة الشخصية والرفاه النفسي، والتي أجريت على عينة تكونت من (٢١١) شخصا. فأشارت النتائج إلى أن العلاقة بين عوامل الشخصية والرفاه النفسي كان

أقوى من العلاقة بين عوامل الشخصية والحياة الهانئة الشخصية. فالانبساطية، العصابية، والضمير الحي ترتبط مع كل من الحياة الهانئة الشخصية والرفاه النفسي، مما يشير إلى أن هذه السمات الشخصية تمثل الاستعداد العام للحياة الهانئة.

وهدفت دراسة روميرو وزملاؤه (Romero et al,2009) إلى التحقق من النموذج البنائى للعلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية ، الانبساطية ، الانفتاح على الخبرة ، المقبولية ، الضمير الحى) ، والحياة الهانئة الشخصية (الانفعالات الموجبة ، الانفعالات السالبة ، والرضا عن الحياة ، وجوانب محددة فى الحياة) ، وتكونت العينة من (٤٠٥) فرداً ، وتم استخدام قائمة نيو لقياس الأبعاد الخمسة للشخصية ، كما تم استخدام حزم التقييم الشخصية (PSAP)، وأربعة مقاييس لقياس الحياة الهانئة الشخصية (الانفعالات الايجابية، الانفعالات السلبية، الرضا عن الحياة، الرضا عن جوانبي محددة من الحياة) ، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سالب بين سمة العصابية ومكونات الحياة الهانئة عدا الانفعالات السلبية فقد كان مرتبطا معها ارتباطا ايجابيا . كما أشارت النتائج وجود ارتباط ايجابيا بين الانبساطية ومكونات الحياة الهانئة الشخصية، بينما كان هذا الارتباط سالبا مع الانفعالات السلبية. اضافة إلى وجود ارتباط ايجابي بين سمة الانفتاح على الخبرة والانفعالات الايجابية، بينما لم يكن لها ارتباط امع المكونات الأخرى للحياة الهانئة الشخصية. كما وجود ارتباط ايجابي بين المقبولية وكل من الرضا عن الحياة ، وجوانب محددة من الحياة ، والدرجة الكلية للحياة الهانئة. بينما كان ارتباطها سالبا مع الانفعالات السلبية ولم يوجد لها ارتباط مع الانفعالات الايجابية . كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط ايجابي بين سمة الضمير الحى ومكونات الحياة، عدا الانفعالات السلبية فقد ارتبط بها ارتباطا سالبا.

كما أجرت سيمونيون (Simonian,2010) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الاعتقادات الخارقة وسمات الشخصية والحياة الهانئة الشخصية، وتكونت العينة من (١٢٨) فردا بالغا في أميركا، وتم استخدام (3M40 Mini Markers) لقياس سمات الشخصية، ولقياس الحياة الهانئة الشخصية تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة (SWLS) ومقياس الصحة العاطفية (EWS)، وكان من اهم نتائجها وجود علاقة إيجابية بين سمات الشخصية والحياة الهانئة الشخصية، وأن سمة الضمير الحي ترتبط بشكل إيجابي مع الحياة الهانئة لدى النساء، بينما ارتبطت سمتي المقبولية والإنبساطية ارتباطا أيجابيا مع الحياة الهانئة لدى الرجال.

أما دراسة بريزا واخرون (Brajsa et al,2011) فقد هدفت الى دراسة العلاقة بين سمات الشخصية، والرغبة الاجتماعية والحياة الهانئة الشخصية. واجريت الدراسة على عينة تكونت من (٣٩٢) شخصا من البالغين،وباستخدام مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية (PANAS) ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) لقياس الحياة الهانئة الشخصية، ومقياس مارول-كراون للرغبة الاجتماعية، ومقياس الأبعاد الخمسة الكبرى للشخصية (IPIP50) ، واكدت النتائج على أن كل من سمة الانبساطية والضمير الحي تشكلان منبئا قويا للحياة الهانئة الشخصية، كما توصلت الى أن وجود سمة المقبولية تعتبر منبئا لوجود المشاعر الايجابية وغياب المشاعر السلبية في المكون الوجداني للحياة الهانئة الشخصية. في حين ترتبط سمتا المقبولية والانبساطية ارتباطا إيجابيا مع الحياة الهانئة لدى الرجال.

كما اجرت كويل وفيرا (Coyle & Vera,2013) دراسة لتحديد ما إذا كانت الضغوط غير المسيطرعليها ترتبط بمستويات الحياة الهانئة الشخصية لدى مجموعة من المراهقين في المناطق الحضرية المتنوعة عرقيا. تكونت العينة من (١٤٧) مراهقا، وتم استخدام مقياس الانفعالات الايجابية والسلبية (PANAS) ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) لقياس الحياة الهانئة الشخصية، ومقياس التكيف المختصر (Brief COPE) ، ومقياس الأحداث الضاغطة والتكيف لقياس الضغوط، واشارت النتائج إلى أن الضغوط غير المسيطر عليها ترتبط بدرجة عالية بالانفعالات السلبية في المكون الوجداني للحياة الهانئة، فالمستوى العالي من الضغوط يؤدي إلى درجة عالية من المشاعر السلبية وبالتالي تنخفض مستوى الحياة الهانئة الشخصية. كما ان استخدام استراتيجيات التكيف الفعالة ترتبط بدرجة عالية بالانفعالات السلبية، والتكيف السيء ينبئ بدرجة منخفضة من الحياة الهانئة الشخصية.

وفي دراسة قام بها ريتيل وزملاؤه (Ratelle et al,2013) هدفت الى معرفة العلاقة بين دعم الاستقلالية كأحد مكونات تقرير المصير وبين الحياة الهانئة الشخصية لدى طلبة الجامعة، وطبقت الدراسة على عينة تكونت من (٢٥٦) فردا، ولقياس الاستقلالية استخدم النموذج المختصر من استبانة المناخ التعليمي (LCQ) ،ولقياس الحياة الهانئة الشخصية تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة(SWLS) والمقياس العالمي للانفعالات الايجابية والسلبية النموذج القصير(I-PANAS-SF) وقد أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الحياة الهانئة الشخصية مع ارتفاع درجة دعم الاستقلالية لدى الأفراد، كما أن الأفراد الذين سجلوا درجات عالية على الحياة الهانئة الشخصية

تعقيب على الدراسات السابقة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، يلاحظ عدم وجود دراسات عربية - على حد علم الباحثة- تناولت الحياة الهانئة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة ، ولا الحياة الهانئة مع أحد متغيرات هذه الدراسة: سمات الشخصية، الضغوط النفسية، تقرير المصير. أما الدراسات الأجنبية، فقد تناولت الحياة الهانئة عند العاديين وعند المسنين الذين اصيبوا بمشكلات صحية، وتركز معظم هذه الدراسات على دراسة علاقة الحياة الهانئة بسمات الشخصية تحديدا ومعرفة أي سمات الشخصية أكثر تأثيرا على الحياة الهانئة الشخصية.

أما الدراسة الحالية فهي تلتقي مع بعض الدراسات السابقة، من حيث أنها درست الحياة الهانئة الشخصية، وتناولت متغير سمات الشخصية، واستخدمت قائمة نيو لأبعاد الشخصية التي استخدمتها الكثير من الدراسات، بينما تختلف عنها بشموليتها لثلاث فئات من الإعاقة (السمعية والبصرية والحركية). وتناولها للمتغيرات سمات الشخصية وتقرير المصير والضغوط النفسية مجتمعة ومساهمتها في تفسير تباين الحياة الهانئة الشخصية.

وما يميز هذه الدراسة أنها الدراسة الأولى عربيا ومحليا التي درست موضوع الحياة الهانئة الشخصية و الذي يعتبر موضوعا عالميا ويطبق على مستويات دولية ويهتم به صناع القرار، كما تتميز هذه الدراسة بدراستها المتغيرات التي من الممكن أن تؤثر في الحياة الهانئة الشخصية لدى الأفراد ذوي الإعاقة.

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

أفراد الدراسة :

تكون أفراد الدراسة من (١٦٠) فردا منهم (١٢٠) فردا من الراشدين ذكورا واناثا ذوي الإعاقات الحركية والسمعية والبصرية، بالإضافة إلى (٤٠) فردا من الأفراد العاديين، وتم اختيار الأفراد من الأعمار ١٨ عاما فما فوق.

تم اختيار عينة الدراسة من الافراد ذوي الإعاقة بما تيسر منهم في الجامعات والنوادي ومراكز التربية الخاصة ومراكز التأهيل. كما تم اختيار عينة الأفراد العاديين من الجامعات المجاورة لأماكن تواجد الأفراد ذوي الاعاقة الذين شاركوا في الدراسة . والجدول رقم (٢) يوضح توزيع أفراد العينة على متغير نوع الحالة

جدول ٢. توزيع أفراد العينة حسب متغير نوع الحالة

نوع الاعاقة	العدد
إعاقة حركية	٤٠
إعاقة سمعية	٤٠
إعاقة بصرية	٤٠
عاديون	٤٠
المجموع	**١٦٠**

أدوات الدراسة :

لجمع البيانات ، تم تطوير ثلاثة مقاييس هي :

- مقياس الحياة الهانئة الشخصية
- مقياس الضغوط النفسية
- مقياس تقرير المصير
- وتم استخدام قائمة نيو لقياس أبعاد الشخصية

أولا :مقياس الحياة الهانئة الشخصية :

طورت الباحثة هذا المقياس، الذي تكون من (٤٥) فقرة ضمن أربعة أبعاد ، هي الرضا العام عن الحياة (الفقرات: ١- ١٠) ، الرضا عن جوانب محددة من الحياة (الفقرات : ١١- ٢٠) ، الانفعالات السلبية (الفقرات: ١- ١٣) والانفعالات السلبية (الفقرات: ١٤- ٢٥).

ويطلب فيه من المستجيب ، وهم الأشخاص ذوي الاعاقة: الحركية، البصرية، السمعية. الاستجابة على تدريج مكون من أربعة بدائل على طريقة ليكرت. وتم بناء المقياس وفق الخطوات التالية :

١- راجعت الباحثة الأدب التربوي والنفسي حول مفهوم الحياة الهانئة ومكوناتها وأبعادها.

(Diener,1984; Diener et al,1999; Diener et al,2004; Schimmack,2008; Conceicao & Bandura,2008)

٢- استعرضت الباحثة الأدوات والمقاييس التي استخدمت في أدب الموضوع ، والدراسات السابقة حول مكونات الحياة الهانئة وأبعادها.

(Diener et al,1985; Fazio,1977; Diener& Wirtz,2010; Hicks,2011; International Wellbeing Group,2013; McNair & Heuchert,2005; Watson et al., 1988; Bradburn,1969; NHS Health Scotland,2006; World Health Organization,1995)

٣- توصلت الباحثة إلى الأبعاد الرئيسية التي تتكون منها الحياة الهانئة وهي : الرضا عن الحياة عن والرضا عن جوانب محددة من الحياة، والانفعالات الايجابية ووالانفعالات السلبية.

٤- وضعت الباحثة على كل بعد من أبعاد الحياة الهانئة مجموعة من الفقرات، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٥٠) فقرة موزعة على الابعاد الأربعة، ثم وضعت سلم الاجابات على طريقة ليكرت مكون من اربعة تدرجات وهي لبعد الرضا عن الحياة : غير موافق ابدا، غير موافق، أوافق، أوافق بشدة. اما لبعد الرضا عن جوانب محددة في الحياة فكانت: غير راض ابدا، غير راض، راض، راض بشدة. وبالنسبة لبعدي الانفعالات الايجابية والسلبية فكانت: لا على الاطلاق، نادرا، غالبا، كل الوقت.

٥- عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على (١٧) محكما وطلبت منهم ابداء ارائهم في علاقة الفقرة بالبعد، ومدى ملائمة الفقرة ومناسبتها. واخذت الباحثة بملاحظات المحكمين فعدلت في صياغة بعض الفقرات لتوضيحها، وحذفت ٥ فقرات ، ليصبح عدد الفقرات (٤٥) فقرة موزعة على ثلاثة ابعاد، وتكون الاجابة عليها بحسب سلم ليكرت مكون من اربعة تدرجات وهي وهي لبعد الرضا عن الحياة : غير موافق ابدا وتعطى درجة واحدة ، غير موافق وتعطى درجتين، أوافق وتعطى ثلاث درجات، أوافق بشدة وتعطى أربعة درجات. اما لبعد الرضا عن جوانب محددة في الحياة فكانت: غير راض ابدا وتعطى درجة واحدة ، غير راض وتعطى درجتين ، راض وتعطى ثلاث درجات ، راض بشدة وتعطى أربعة درجات. وكذلك بالنسبة لبعد الانفعالات الايجابية والسلبية فكانت: لا على الاطلاق وتعطى درجة واحدة ، نادرا وتعطى درجتين ، غالبا وتعطى ثلاث درجات، كل الوقت وتعطى أربعة درجات. وبذلك تكون الدرجة الدنيا للمقياس (٤٥) ، والدرجة القصوى (١٨٠). وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على زيادة مستوى الحياة الهانئة والعكس صحيح. وتم استخدام مقياس الحكم على النتائج الذي تم تقسيمه إلى (مرتفع، متوسط، منخفض) وفقاً للمعايير الآتية :

طول الفئة = (٤-١)/٣ = ١

المستوى المنخفض من ١ الى اقل من ٢

المستوى المتوسط من٢ الى اقل من ٣

المستوى المرتفع من٣ الى ٤

٦- تم تكييف المقياس ليناسب الأفراد ذوي الإعاقة البصرية بترجمته إلى لغة بريل ، وتكييفه ليناسب الأفراد ذوي الإعاقة السمعية حيث تم ترجمته من قبل مترجم اشارة وتصويره فيديو ليتمكن ذوو الاعاقة السمعية من فهم الفقرات والاجابة عليها.

صدق المقياس:

للتحقق من صدق مقياس الحياة الهانئة، تم استخدام طريقة صدق المحتوى للمقياس بحيث عرض على (١٧) من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية من المتخصصين فيي علم النفس التربوي والتربية الخاصة والارشاد، وطلب إليهم ابداء ملاحظاتهم على فقراته وتم اعتماد قبول (١٤) محكما للابقاء على فقرات المقياس. بالإضافة الى ان طريقة بناء المقياس وإجراءاته والمصادر التي تم اشتقاق الفقرات منها تعد دليلا اخر على صدق المقياس.

ثبات المقياس:

تم استخراج الثبات لمقياس الحياة الهانئة باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا والتجزئة النصفية لجميع أفراد عينة الدراسة ، ويوضح الجدول (٣) أن الثبات لأبعاد المقياس ودرجته الكلية ملائمة لأغراض الدراسة.

جدول ٣.معاملات الثبات لأبعاد مقياس الحياة الهانئة ودرجته الكلية

أبعاد الحياة الهانئة	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
الرضا عن الحياة	٠,٨٣٨	٠,٧٩٥
الرضا عن جوانب محددة في الحياة	٠,٧٥٣	٠,٦٧٥
الانفعالات السلبية	٠,٨٦٨	٠,٨٣٦
الانفعالات الايجابية	٠,٠٨٢٦	٠,٧٢٢
الدرجة الكلية للحياة الهانئة	٠,٩٢٤	٠,٨١٤

ثانيا : مقياس الضغوط النفسية

طورت الباحثة هذا المقياس لقياس الضغوط النفسية و الذي تكون من (٤٥) فقرة ضمن خمسة أبعاد ، هي الضغوط المتعلقة بالإعاقة (الفقرات ١- ٨) ، الضغوط النفسية (الفقرات : ٩- ١٨) ، الضغوط الاجتماعية (الفقرات: ١٩- ٢٧)، الضغوط الاسرية (الفقرات: ٢٨ - ٣٤)، الضغوط المادية والمستقبلية (الفقرات: ٣٥- ٤٥)

ويطلب فيه من المستجيب ، وهم الأشخاص ذوي الاعاقة: الحركية، البصرية، السمعية. الاستجابة على تدريج مكون من أربعة بدائل على طريقة ليكرت. وتم بناء المقياس وفق الخطوات التالية :

١- راجعت الباحثة الأدب التربوي والنفسي حول مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها وأبعادها.

(Selye,1985; Lazarus,1969; Powell& Enright,1990; Chandra,1989; Coyle & Vera,2013; Lee,1999)

٢- استعرضت الباحثة الأدوات والمقاييس التي استخدمت في أدب الموضوع ، والدراسات السابقة حول الضغوطات النفسية ومصادرها.

(Linkowski, 1971; Cohen et al,1983; Abidin, 1995;١٩٩٨ السرطاوي والشخص، ; الجوهري،٢٠٠٦; أبو مصطفى والسميري،٢٠٠٧)

٣- توصلت الباحثة إلى الأبعاد والمصادر الرئيسية للضغوط النفسية وهي: الضغوط المتعلقة بالإعاقة، الضغوط النفسية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية، الضغوط المادية والمستقبلية.

٤- وضعت الباحثة على كل بعد من أبعاد الضغوط النفسية مجموعة من الفقرات، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٤٦) فقرة موزعة على الأبعاد الخمسة، ثم وضعت سلم الاجابات على طريقة ليكرت مكون من أربعة تدرجات وهي : يحدث دائما، يحدث قليلا، يحدث نادرا، لا يحدث أبدا

٥- عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على (١٧) محكما وطلبت منهم ابداء ارائهم في علاقة الفقرة بالبعد، ومدى ملائمة الفقرة ومناسبتها. واخذت الباحثة بملاحظات المحكمين فعدلت في صياغة بعض الفقرات لتوضيحها، وحذفت فقرة واحدة ، ليصبح عدد الفقرات (٤٥) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، وتكون الاجابة عليها بحسب سلم ليكرت مكون من اربعة تدرجات وهي: لا يحدث أبدا وتعطى درجة واحدة ، يحدث نادرا وتعطى درجتين، يحدث قليلا وتعطى ثلاث درجات، يحدث دائماوتعطى أربعة درجات. وبذلك تكون الدرجة الدنيا للمقياس (٤٥) ، والدرجة القصوى (١٨٠). وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على زيادة مستوى الضغوط النفسية والعكس صحيح. وتم استخدام مقياس الحكم على النتائج الذي تم تقسيمه إلى (مرتفع، متوسط، منخفض) وفقاً للمعايير الآتية :

طول الفئة = (٤-١)/٣ = ١

المستوى المنخفض من ١ الى اقل من ٢

المستوى المتوسط من٢ الى اقل من ٣

المستوى المرتفع من٣ الى ٤

٦- تم تكييف المقياس ليناسب المعاقين بصريا بترجمته إلى لغة بريل ، وتكييفه ليناسب المعاقين سمعيا حيث تم ترجمته من قبل مترجم اشارة وتصويره فيديو ليتمكن ذوو الاعاقة السمعية من فهم الفقرات والاجابة عليها.

صدق المقياس:

للتحقق من صدق مقياس الضغوط النفسية، تم استخدام طريقة صدق المحتوى للمقياس بحيث عرض على (١٧) من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية من المتخصصين في علم النفس التربوي والتربية الخاصة والارشاد، وطلب إليهم ابداء ملحوظاتهم على فقراته وتم اعتماد قبول (١٤) محكما للابقاء على فقرات المقياس. بالإضافة الى ان طريقة بناء المقياس وإجراءاته والمصادر التي تم اشتقاق الفقرات منها تعد دليلا اخر على صدق المقياس.

ثبات المقياس:

تم استخراج الثبات لمقياس الضغوط النفسية باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا والتجزئة النصفية لجميع أفراد عينة الدراسة ، ويوضح الجدول (٤) أن الثبات لأبعاد المقياس ودرجته الكلية ملائمة لأغراض الدراسة

الجدول ٤. معاملات الثبات لأبعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجته الكلية

أبعاد الضغوط النفسية	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
الضغوط المتعلقة بالإعاقة	٠,٧٢٥	٠,٧٣٣
الضغوط النفسية	٠,٨٤٢	٠,٨٦٢
الضغوط الاجتماعية	٠,٧٩٨	٠,٧٧١
الضغوط الأسرية	٠,٧٠٧	٠,٦٩٢
الضغوط المادية والمستقبلية	٠,٧٦٢	٠,٧٠٩
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	٠,٩٢٩	٠,٨٧٦

ثالثا: مقياس تقرير المصير

طورت الباحثة هذا المقياس لقياس مهارات تقرير المصير و الذي تكون من (٥١) فقرة ضمن أربعة أبعاد أساسية، هي معرفة الذات (الفقرات ١-٦) ، الاستقلالية (الفقرات : ٧- ١٦) ، التخطيط وتنظيم الذات (الفقرات: ١٧- ٢٨)، التمكين النفسي وتحقيق الذات (الفقرات: ٢٩-٥١).

ويطلب فيه من المستجيب ، وهم الأشخاص ذوي الاعاقة: الحركية، البصرية، السمعية. الاستجابة على تدريج مكون من أربعة بدائل على طريقة ليكرت. وتم بناء المقياس وفق الخطوات التالية :

١- راجعت الباحثة الأدب التربوي والنفسي حول مفهوم تقرير وأشكاله وأبعاده.

(Wehmeyer & Schwartz,1997; Wehmeyer,2005; Wehmeyer,1999; Deci,1992; Field & Hoffman,1995; Serna & Smith,1995)

٢- استعرضت الباحثة الأدوات والمقاييس التي استخدمت في أدب الموضوع ، والدراسات السابقة حول تقرير المصير وأشكاله وابعاده.

(Clark & Patton,1998 ; Wehmeyer& Kelchner,1995; Wolman et al, 1994; Sheldon & Deci, 1993; I'm Determined Project ,2008)

٣- توصلت الباحثة إلى الأبعاد ومهارات تقرير المصير وهي: معرفة الذات، الاستقلالية، التخطيط وتنظيم الذات،التمكين النفسي وتحقيق الذات.

٤- وضعت الباحثة على كل بعد من أبعاد تقرير المصير مجموعة من الفقرات، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٥٢) فقرة موزعة على الابعاد الأربعة، ثم وضعت سلم الاجابات على طريقة ليكرت مكون من اربعة تدرجات وهي : دائما ، أحيانا، نادرا، أبدا.

٥-عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية على (١٧) محكما وطلبت منهم ابداء ارائهم في علاقة الفقرة بالبعد، ومدى ملائمة الفقرة ومناسبتها. واخذت الباحثة بملاحظات المحكمين فعدلت في صياغة بعض الفقرات لتوضيحها، وحذفت فقرة واحدة ، ليصبح عدد الفقرات (٥١) فقرة موزعة على أربعة

ابعاد، وتكون الاجابة عليها بحسب سلم ليكرت مكون من اربعة تدرجات وهي: أبدا وتعطى درجة واحدة ، نادرا وتعطى درجتين، أحيانا وتعطى ثلاث درجات، دائما وتعطى أربعة درجات. وبذلك تكون الدرجة الدنيا للمقياس (٥١) ، والدرجة القصوى (٢٠٤). وكلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على زيادة مستوى تقرير المصير والعكس صحيح. وتم استخدام مقياس الحكم على النتائج الذي تم تقسيمه إلى (مرتفع، متوسط، منخفض) وفقاً للمعايير الآتية :

طول الفئة = (٤-١)/٣ = ١

المستوى المنخفض من ١ الى اقل من ٢

المستوى المتوسط من٢ الى اقل من ٣

المستوى المرتفع من٣ الى ٤

٦- تم تكييف المقياس ليناسب المعاقين بصريا بترجمته إلى لغة بريل ، وتكييفه ليناسب المعاقين سمعيا حيث تم ترجمته من قبل مترجم اشارة وتصويره فيديو ليتمكن ذوو الاعاقة السمعية من فهم الفقرات والاجابة عليها.

صدق المقياس:

للتحقق من صدق مقياس الضغوط النفسية، تم استخدام طريقة صدق المحتوى للمقياس بحيث عرض على (١٧) من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية من المتخصصين في علم النفس التربوي والتربية الخاصة والارشاد، وطلب إليهم ابداء ملاحظاتهم على فقراته وتم اعتماد قبول (١٤) محكما للابقاء على فقرات المقياس. بالإضافة إلى أن طريقة بناء المقياس وإجراءاته والمصادر التي تم اشتقاق الفقرات منها تعد دليلا اخر على صدق المقياس.

ثبات المقياس:

تم استخراج الثبات لمقياس تقرير المصير باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا والتجزئة النصفية لجميع أفراد عينة الدراسة ، ويوضح الجدول (٥) أن الثبات لأبعاد المقياس ودرجته الكلية ملائمة لأغراض الدراسة.

جدول ٥.معاملات الثبات لأبعاد مقياس تقرير المصير ودرجته الكلية

أبعاد تقرير المصير	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
معرفة الذات	٠,٧٥٠	٠,٥٩٩
الاستقلالية	٠,٦٤٨	٠,٤٨٤
التخطيط وتنظيم الذات	٠,٧٤٣	٠,٦٩٣
التمكين النفسي وتحقيق الذات	٠,٨٧٢	٠,٨٩١
الدرجة الكلية لتقرير المصير	٠,٩٢٠	٠,٨٨٣

رابعا : مقياس سمات الشخصية :

قامت الباحثة باستخدام قائمة نيو لقياس الأبعاد الخمسة للشخصية التي قام بتقنينها (المرابحة، ٢٠٠٥) على طلبة جامعيين في الأردن . وتعتبر هذه القائمة بصورتها الأصلية والتي من اعداد كوستا و ماكري (Costa & Mecrae) للأبعاد الخمسة للشخصية (NEO-FII NEO- Five Factor Inventory أول أداة موضوعية تهدف الى قياس الأبعاد الأساسية للشخصية بواسطة مجموعة من الفقرات. حيث ظهرت في صورتها الأولية عام ١٩٨٩ وبصورتها النهائية في ١٩٩٢.

وقد قام مرابحة (٢٠٠٥) بتعريب وتقنين هذا المقياس واستخراج دلالات الصدق والثبات له

صدق المقياس في صورته الأردنية:

تم التأكد من صدق المقياس من خلال مجموعة من الاجراءات وهي :

صدق المحكمين تم عرض القائمة على مجموعة من المختصين في مجال القياس والتقويم التربوي، وعلم النفس والارشاد والصحة النفسية ومختصين باللغة العربية ن وتم تعديل صياغة بعض الفقرات ولم يحذف منها شيئا.

صدق المحك: لحساب الصدق المرتبط بالمحك تم حساب الارتباطات المتبادلة بين الأبعاد الخمسة للقائمة (NEO-FFI) والأبعاد الأربعة (الانبساطية ، الذهانية، العصابية، الكذب) لقائمة أيزينك (Eysenek Personality Questionner) تعريب أحمد عبد الخالق. ووجد أن معظم الارتباطات الموجبة والسالبة تؤكد أن الأبعاد المتفرعة من قائمة (NEO-FFI) واستبانة ايزينك (EPQ) مترابطة ومتداخلة وخاصة فيما يتعلق ببعدي الانبساطية والعصابية.

صدق البناء الداخلي: تم استخراج صدق البناء باستخدام التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلينج ، وأظهرت التحليلات العاملية تشبع مرتفعة بدرجة مقبولة للأبعاد على الأبعاد الخمسة عند البيئة الأردنية.

ثبات المقياس في صورته الأردنية :

تم حساب ثبات القائمة في صورتها الأردنية بثلاث طرق وهي:

طريقة كرونباخ ألفا: وذلك لمعرفة مدى الاتساق في الاستجابات لجميع فقرات القائمة للعينة الكلية وعددها (١٢٢٩) طالبا وطالبة على الأبعاد الخمسة .

طريقة التجزئة النصفية وواستخدم معادلة سبيرمان براون.

طريقة اعادة الاختبار على عينة مكون من (٨٠) فردا وبفاصل زمني ثلاثة أسابيع.

وقد أشارت النتائج إلى أن جميع معاملات الثبات مقبولة ، ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α= ٠,٠٥)

ثبات المقياس:

تم استخراج الثبات قائمة نيو لقياس الأبعاد الخمسة للشخصية باستخدام معادلة كرونباخ - ألفا والتجزئة النصفية لجميع أفراد عينة الدراسة ، ويوضح الجدول (٦) أن الثبات لأبعاد المقياس كانت ملائمة ولكنها ضعيفة على الدرجة الكلية.

جدول ٦ .معاملات الثبات لأبعاد قائمة نيو لقياس الأبعاد الخمسة للشخصية ودرجته الكلية

أبعاد مقياس الشخصية	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
العصابية	٠,٧٣٥	٠,٧٦٦
الانبساطية	٠,٣٠٠	٠,٣٧٦
الانفتاحية	٠,٠٧٨	٠,٠١٤٣
الموافقة	٠,٤٣٥	٠,٠٦١٠
يقظة الضمير	٠,٨٢١	٠,٨٠٥
الدرجة الكلية لمقياس الشخصية	٠,٤٩٣	٠,٥٥١

إجراءات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية والإجابة عن تساؤلاتها ، تم اتخاذ الإجراءات التالية:

- أعدت الباحثة ثلاثة مقاييس لجمع البيانات وهي: مقياس الحياة الهانئة، مقياس الضغوط النفسية ومقياس تقرير المصير.

- تم استخراج معاملات الصدق والثبات للمقاييس الثلاثة قبل البدء بتطبيقها على عينة الدراسة، حيث تم عرض المقاييس على عدد من المحكمين للتأكد من صدق محتوى المقاييس الثلاثة، كما تم التأكد من ثبات المقاييس.

- تم تكييف المقياس الأربعة لتناسب المعاقين بصريا بترجمتها إلى لغة بريل ، وتكييفها لتناسب المعاقين سمعيا حيث تم ترجمتها من قبل مترجم إشارة وتصويرها فيديو ليتمكن ذوو الإعاقة السمعية من فهم الفقرات والإجابة عليها.

- قامت الباحثة بحصر المراكز والنوادي والجمعيات التي تعنى بالراشدين من ذوي الإعاقات الحركية والسمعية والبصرية، وذلك لتحديد مجتمع الدراسة وعينتها.

- تم أخذ الموافقة من الجهات الرسمية المشرفة على مراكز التربية الخاصة والتأهيل المهني، من وزارة التنمية الاجتماعية ، وذلك بناء على كتاب رسمي من الجامعة الأردنية.

- تم تطبيق مقاييس الدراسة على عينة الدراسة، وذلك بزيارة النوادي والجمعيات والجامعات والاجتماع بالأفراد ذوي الاعاقة ،والاجتماع بهم واعطائهم تعليمات تطبيق المقياس، وتم التطبيق بالطريقتين الجمعية والفردية ، وقد قامت الباحثة بتطبيق المقاييس ورافقها لذوي الاعاقة السمعية مترجم الاشارة أو الفيديو الذي تم تصويره لترجمة المقاييس، بالاضافة إلى الاستعانة بالمقاييس المترجمة بلغة بريل للأفراد ذوي الاعاقة البصرية للذين يتقنون قراءتها، أما الذين لا يستعملون بريل فقد قامت الباحثة بقراءة المقاييس لهم، وبالنسبة للأفراد ذوي الاعاقة الحركية فقد قاموا بالاجابة بأنفسهم، في حين قامت الباحثة بتعبئة الاجابات للأفراد ذوي الاعاقة الحركية الذين لا يستطيعون تعبئة الإجابة بأنفسهم.

- بعد الانتهاء من تطبيق المقاييس تم تفريغ بيانات أفراد العينة واجراء التحليل الإحصائي لها من خلال استخدام الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء التحليل الوصفي ، والاجابة عن تساؤلات الدارسة ، مع مراعاة عكس التدريج في الفقرات السلبية لمقياس الضغوط النفسية وهي (٤١،٣٦،٣٤،٣١،٢٦،٢٠،١٥،٨) ، والفقرات السلبية في مقياس تقرير المصير (١١، ١٥، ٢٠، ١٩، ٣٦،٣٤،٢٩،٢٥، ٥١،٤٤،٤١،٣٩) .

منهجية الدراسة ومعالجتها الاحصائية :

الدراسة الحالية هي دراسة وصفية هدفت إلى التعرف على مدى مساهمة الضغوط النفسية وسمات الشخصية وتقرير المصير في تفسير تباين الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن، ومتغيراتها هي:

- الحياة الهانئة
- الضغوط النفسية
- سمات الشخصية
- تقرير المصير.

وللإجابة عن السؤال الأول والرابع والسادس من أسئلة الدراسة فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وللإجابة عن السؤال الثاني والخامس والسابع من أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الأحادي، وللإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة الدراسة فقد تم استخدام التحليل التميزي، وللإجابة عن السؤال الثامن من أسئلة الدراسة فقد تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتدرج.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل نتائج الأسئلة التي اعتمدت عليها الدراسة والتي هدفت إلى معرفة مساهمة الضغوط النفسية و سمات الشخصية و تقرير المصير في تفسير تباين الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد ذوو الإعاقة في الأردن؟

وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الضغوط للفقرات المتعلقة بأبعاد الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإفراد ذوو الإعاقة في الأردن. والجدول (٧) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و مدى المعرفة وترتيبها لكل بعد من أبعاد الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإفراد ذوو الإعاقة في الأردن.

جدول ٧. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و مستوى الضغوط النفسية وترتيبها لكل بعد من أبعاد الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإفراد ذوو الإعاقة في الأردن.

الترتيب	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الضغوط
١	١	الضغوط المتعلقة بالإعاقة	2.45	.608	متوسطة
٢	٥	الضغوط المادية والمستقبلية	2.31	.57٨	متوسطة
٣	٣	الضغوط الاجتماعية	2.20	.615	متوسطة
٤	٢	الضغوط النفسية	2.13	.65٦	متوسطة
٥	٤	الضغوط الأسرية	2.05	.656	متوسطة
		الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	2.23	.513	متوسطة

ويتضح من الجدول (٧) أن جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية جاءت بمستوى ضغوط متوسطة حيث حصل بعد الضغوط المتعلقة بالإعاقة على أعلى متوسط حسابي وقيمته (٢,٤٥) وبمستوى ضغوط نفسي متوسط ، بينما حصل بعد الضغوط الأسرية على أقل متوسط حسابي وقيمته (٢,٠٥) وبمستوى ضغط نفسي متوسط، و حصلت باقي الأبعاد (الضغوط المادية و المستقبلية و الضغوط الاجتماعية و الضغوط النفسية) على متوسطات حسابية (٢,٣١ و ٢,٢٠ و ٢,١٣) على الترتيب و بمستوى ضغوط نفسية متوسطة ،وحصلت الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية على متوسط (٢,٢٣) وبمستوى ضغوط نفسية متوسطة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني : هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية (α=٠,٠٥) في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد ذوو الإعاقة في الأردن تعزى إلى نوع الإعاقة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط النفسية موزعة على نوع الإعاقة و الجدول رقم (٨) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية موزعة تبعا الى نوع الإعاقة

جدول ٨. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستوى الضغوط النفسية تبعا الى نوع الاعاقة

نوع الإعاقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإعاقة الحركية	40	95.6500	25.46345
الإعاقة السمعية	40	112.8250	17.56875
الإعاقة البصرية	40	92.9500	20.78825
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	120	100.4750	23.09570

يبين الجدول (٨) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية تبعا لمتغير نوع الإعاقة . ولمعرفة لمن تعود الفروق تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإفراد ذوو الإعاقة في الأردن تبعا لمتغير نوع الاعاقة، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول (٩).

جدول ٩. نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإفراد ذوو الإعاقة في الأردن تبعا لمتغير نوع الاعاقة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
بين المجموعات	9297.150	2	4648.575	10.039	.000
داخل المجموعات	54178.775	117	463.066		
المجموع	63475.925	119			

نلاحظ من الجدول (٩) أن قيمة (ف) في مستوى الضغوط النفسية (١٠,٠٣٩) جاءت بقيمة دلالة إحصائية (٠,٠٠٠) وهي قيمة ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإفراد ذوو الإعاقة في الأردن تعزى لمتغير نوع الإعاقة. ولمعرفة لمن تعود الفروق تم إجراء اختبار شافيه (Scheffe) للمقارنات البعدية والجدول (١٠) يبين هذه النتائج:

جدول ١٠. نتائج اختبار (Scheffe) لمستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإفراد ذوو الإعاقة في الأردن تبعا لمتغير نوع الإعاقة

نوع الإعاقة	الإعاقة الحركية	الإعاقة السمعية	الإعاقة البصرية
الإعاقة الحركية		*-١٧,١٧٥	٢,٧
الإعاقة السمعية	*١٧,١٧٥		*١٩,٨٧٥
الإعاقة البصرية	-٢,٧	*-١٩,٨٧٥	

* فرق دال إحصائيا

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإفراد ذوو الإعاقة في الأردن تبعا لنوع الإعاقة و جاءت كما يلي:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين نوع الإعاقة الحركية والسمعية لصالح الإفراد ذوو الإعاقة السمعية .و يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نوع الإعاقة البصرية والسمعية لصالح الإفراد ذوو الإعاقة السمعية . وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الإعاقة البصرية و الحركية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما سمات الشخصية التي تميز الأفراد ذوي الإعاقة من غير ذوي الإعاقة في الأردن؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات لسمات الشخصية تبعا لمتغير نوع الإعاقة (السمعية و البصرية والحركية) و العاديون ،والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول ١١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للسمات الشخصية حسب نوع الإعاقة

نوع الحالة	السمات الشخصية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المعوقون حركيا	العصابية	33.03	10.798
	الانبساطية	37.30	4.659
	الانفتاحية	36.50	4.658
	المقبولية	39.18	5.918
	يقظة الضمير	45.83	11.163
المعوقون سمعيا	العصابية	36.35	4.042
	الانبساطية	40.38	4.600
	الانفتاحية	37.03	4.172
	المقبولية	36.15	5.137
	يقظة الضمير	41.70	5.915
المعوقون بصريا	العصابية	32.60	6.887
	الانبساطية	39.98	4.588
	الانفتاحية	36.33	4.097
	المقبولية	38.68	5.096
	يقظة الضمير	44.18	7.486
العاديون	العصابية	34.45	4.373
	الانبساطية	42.38	4.049
	الانفتاحية	41.90	4.241
	المقبولية	40.43	4.494
	يقظة الضمير	44.13	3.917

يلاحظ من الجدول (١١) أن المتوسطات الحسابية تختلف ظاهريا بين ذوي الإعاقة الحركية و الإعاقة السمعية و الإعاقة البصرية و غير المعاقين ؛إذا تراوح المتوسط الحسابي لذوي الإعاقة الحركية في السمات الشخصية بين ٣٣,٠٣ و٤٥,٨٣ للسمات الشخصية . أمّا ذوي الإعاقة السمعية فقد تراوح بين ٣٦,١٥ و٤١,٧٠ للسمات الشخصية و ذوي الإعاقة البصرية فقد تراوحت ٣٢,٦٠ و ٤٤,١٨

للسمات الشخصية، و الاشخاص العاديين تراوحت بين ٣٤,٤٥ و ٤٤,١٣ . وفيما يلي تفصيل لنتائج التحليل التمييزي حسب نوع الحالة

أولا : المعوقون حركيا و العاديون

ولفحص أي السمات الشخصية التي تميز بين ذوي الإعاقة الحركية والعاديون تم استخراج نتائج التحليل التمييزي على المستوى العام، ويبين الجدول (١٢) نتائج التحليل التمييزي.

جدول ١٢. نتائج التحليل التميزي على المستوى العام

السمات الشخصية	**ولكس لمدا**	**قيمة (ف)**	**درجات الحرية ١**	**درجات الحرية ٢**	**القيمة الإجتماعية P**
العصابية	.992	.598	1	78	.441
الانبساطية	.743	27.042	1	78	*.000
الانفتاحية	.726	29.394	1	78	*.000
المقبولية	.986	1.132	1	78	.291
يقظة الضمير	.990	.826	1	78	.366

$P<0.5$

يبين الجدول (١٢) وجود فرق بين متوسطات التصنيف نوع الحالة (المعوقون حركيا،العاديون) على سمتين من السمات الشخصية ، هي :الانبساطية (بقيمة ف = ٢٧,٠٤٢؛ درجات حرية =١ ، ٧٨؛ ومستوى دلالة=٠,٠٠٠)، و الانفتاحية (بقيمة ف =٢٩,٣٩٤؛ درجات حرية = ١ ، ٧٨؛ ومستوى دلالة٠,٠٠٠).

و لمعرفة السمات الشخصية التي تميز بين ذوي الإعاقة الحركية و العاديون ، استخدام اسلوب التحليل التمييزي (Discriminant Analysis) .حيث يوضح الجدول (١٣) العامل الذي يُفسر تباين ذوي الإعاقة الحركية و العاديون .

جدول ١٣.العامل الذي يُفسر تباين ذوي الإعاقة الحركية و العاديون على سمات الشخصية

العامل	القيمة المميزة Eigenvalue	نسبة التباين% المفسر	معامل الارتباط القانوني Canonical Correlation	ولكس لمدا λ	كاي تربيع	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية P
١	1.278	100	٠,٧٤٩	0.439	62.149	5	.000

يتضح من الجدول (١٣) إن القيمة المميزة للعامل كانت ٠،٧٤٩ولدى اختبار هذه القيمة بإستخدام مربع كاي فقد تبين أنها دالة إحصائية (λ =٠,٤٣٩ ؛ د.ح=٥ ؛ الدلالة الاحصائية P=000.).كما أنّ هذا العامل يُفسر جميع التباين ١٠٠% بين أفراد المجموعتين ذوي الإعاقة الحركية و العاديون . هذا و يوضح الجدول (١٤) السمات الشخصية التي كونت هذا العامل وأوزانها التمييزية المعيارية مرتبة ترتيباً تنازلياً.

الجدول ١٤.الأوزان التمييزية للمتغيرات المميزة

المتغير	السمات الشخصية	معاملات التمييز
١	الانفتاحية	.543
٢	الانبساطية	.521
٣	المقبولية	.107
٤	يقظة الضمير	.091
٥	العصابية	.077

يتضح من الجدول (١٤) أنّ أبرز السمات الشخصية التي ساهمت في التمييز بين ذوي الإعاقة الحركية و العاديون كانت :الانفتاحية و الانبساطية . أمّا السمات الشخصية : المقبولية، يقظة الضمير،

الانفتاحية، الانبساطية، فقد كان تمييزها قليلاً نسبياً وذلك إذا إعتبرنا القيمة التمييزية المعيارية (٠،٣٠) معياراً يحدد نمط التفضيلات الذي يميز بين المجموعتين

ثانيا : المعوقون سمعيا و العاديون

ولفحص أي السمات الشخصية التي تميز بين ذوي الإعاقة السمعية و العاديون تم استخراج نتائج التحليل التمييزي على المستوى العام، ويبين الجدول (١٥) نتائج التحليل التمييزي.

جدول ١٥.نتائج التحليل التميزي على المستوى العام

السمات الشخصية	ولكس لمدا	قيمة (ف)	درجات الحرية ١	درجات الحرية ٢	القيمة الإجتماعية P
العصابية	.950	4.072	1	78	*.047
الانبساطية	.948	4.260	1	78	*.042
الانفتاحية	.744	26.854	1	78	*.000
المقبولية	.833	15.692	1	78	*.000
يقظة الضمير	.943	4.674	1	78	*.034

$P<0.5$

يبين الجدول (١٥) وجود فرق بين متوسطات التصنيف نوع الحالة (المعوقين سمعيا ، العاديون) على جميع السمات من السمات الشخصية ، هي :العصابية (بقيمة ف = ٤,٠٧٢؛ درجات حرية =١ ، ٧٨؛ ومستوى دلالة=٠,٠٤٧)، و الانبساطية (بقيمة ف =٤,٢٦٠؛ درجات حرية = ١ ، ٧٨؛ ومستوى دلالة٠,٠٤٢، و الانفتاحية (بقيمة ف =٢٦,٨٥٤؛ درجات حرية = ١ ، ٧٨؛ ومستوى دلالة٠,٠٠٠)، و المقبولية (بقيمة ف =١٥,٦٩٢؛ درجات حرية = ١ ، ٧٨؛ ومستوى دلالة٠,٠٠٠)، و يقظة الضمير (بقيمة ف =٤,٦٧٤؛ درجات حرية = ١ ، ٧٨؛ ومستوى دلالة٠,٠٣٤).

و لمعرفة السمات الشخصية التي تميز بين ذوي الإعاقة السمعية و العاديون ، استخدام اسلوب التحليل التمييزي (Discriminant Analysis). حيث يوضح الجدول (١٦) العامل الذي يُفسر تباين ذوي الإعاقة السمعية و العاديون.

الجدول١٦.العامل الذي يُفسر تباين ذوي الإعاقة السمعية و العاديون على سمات الشخصية

العامل	القيمة المميزة Eigenvalue	نسبة التباين% المفسر	معامل الارتباط القانوني Canonical Correlation	ولكس لمدا λ	كاي تربيع	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية P
١	.675	100	٠,٦٣٥	.597	38.936	5	.000

يتضح من الجدول (١٦) إن القيمة المميزة للعامل كانت ٠،٦٧٥ولدى اختبار هذه القيمة بإستخدام مربع كاي فقد تبين أنها دالة إحصائية (λ =٠,٥٩٧٧؛ د.ح=٥ ؛ الدلالة الاحصائية p=٠,٠٠٠).كما أنّ هذا العامل يُفسر جميع التباين ١٠٠% بين أفراد المجموعتين ذوي الإعاقة السمعية و العاديون. هذا و يوضح الجدول (١٧)السمات الشخصية التي كونت هذا العامل وأوزانها التمييزية المعيارية مرتبة ترتيباً تنازلياً.

الجدول ١٧. الأوزان التمييزية للمتغيرات المميزة

المتغير	السمات الشخصية	معاملات التمييز
١	الانفتاحية	.714
٢	المقبولية	.546
٣	يقظة الضمير	.298
٤	الانبساطية	.284
٥	العصابية	.278

يتضح من الجدول (١٧) أنّ أبرز السمات الشخصية التي ساهمت في التمييز بين ذوي الإعاقة السمعية و العاديون كانت :الانفتاحية و المقبولية. أمّا السمات الشخصية :، يقظة الضمير، العصابية، الانبساطية ، فقد كان تمييزها قليلاً نسبياً وذلك إذا إعتبرنا القيمة التمييزية المعيارية (٠،٣٠) معياراً يحدد نمط التفضيلات الذي يميز بين المجموعتين

ثالثا : المعوقون بصريا و العاديون

ولفحص أي السمات الشخصية التي تميز بين ذوي الإعاقة البصرية و العاديون تم استخراج نتائج التحليل التمييزي على المستوى العام، ويبين الجدول (١٨) نتائج التحليل التمييزي.

جدول ١٨. نتائج التحليل التميزي على المستوى العام

السمات الشخصية	ولكس لمدا	قيمة (ف)	درجات الحرية ١	درجات الحرية ٢	القيمة الإجتماعية P
العصابية	.974	2.057	1	78	.155
الانبساطية	.927	6.153	1	78	*.015
الانفتاحية	.686	35.747	1	78	*.000
المقبولية	.967	2.653	1	78	.107
يقظة الضمير	1.000	.001	1	78	.970

$P<0.5$

يبين الجدول (١٨) وجود فرق بين متوسطات التصنيف نوع الحالة (المعوقون بصريا و العاديون) على سمتين من السمات الشخصية ، هما : الانبساطية (بقيمة ف = ٦,١٥٣؛ درجات حرية =١ ، ٧٨؛ ومستوى دلالة=٠,٠١٥.) و الانفتاحية (بقيمة ف = ٣٥,٧٤٧؛ درجات حرية =١ ، ٧٨؛ ومستوى دلالة=٠,٠٠٠.)

و لمعرفة السمات الشخصية التي تميز بين ذوي الإعاقة البصرية و العاديون ، استخدام اسلوب التحليل التمييزي (Discriminant Analysis) .حيث يوضح الجدول (١٩) العامل الذي يُفسر تباين ذوي الإعاقة البصرية و العاديون .

جدول ١٩.العامل الذي يُفسر تباين ذوي الإعاقة البصرية و العاديون على سمات الشخصية

العامل	القيمة المميزة Eigenvalue	نسبة التباين% المفسر	معامل الارتباط القانوني Canonical Correlation	ولكس لمدا λ	كاي تربيع	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية P
١	.604	100	٠,٦١٤	.624	35.655	5	.000

يتضح من الجدول (١٩) إن القيمة المميزة للعامل كانت ٠،٦٠٤ولدى اختبار هذه القيمة بإستخدام مربع كاي فقد تبين أنها غير دالة إحصائية (λ =٠,٦٢٤؛ د.ح=٥ ؛ الدلالة الاحصائية p=٠,٠٠٠).كما أنّ هذا العامل يُفسر جميع التباين ١٠٠% بين أفراد المجموعتين ذوي الإعاقة البصرية و العاديون . هذا و يوضح الجدول (٢٠)السمات الشخصية التي كونت هذا العامل وأوزانها التمييزية المعيارية مرتبة ترتيباً تنازلياً.

جدول ٢٠.الأوزان التمييزية للمتغيرات المميزة

المتغير	السمات الشخصية	معاملات التمييز
١	الانفتاحية	.871
٢	الانبساطية	.362
٣	المقبولية	.237
٤	العصابية	.209
٥	يقظة الضمير	-.005

يتضح من الجدول (٢٠) أنّ أبرز السمات الشخصية التي ساهمت في التمييز بين ذوي الإعاقة البصرية و العاديون كانت :الانبساطية و الانفتاحية . أمّا السمات الشخصية :الموافقة ، يقظة الضمير، العصابية ، فقد كان تمييزها قليلاً نسبياً وذلك إذا إعتبرنا القيمة التمييزية المعيارية (٠،٣٠) معياراً يحدد نمط التفضيلات الذي يميز بين المجموعتين

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع : ما مستوى تقرير المصير لدى الأفراد ذوي الإعاقة في الأردن؟

وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى تقرير المصير للفقرات المتعلقة بأبعاد مقياس تقرير المصير لدى الإفراد ذوي الإعاقة في الأردن.
والجدول (٢١) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و مستوى تقرير المصير وترتيبها لكل بعد من أبعاد مقياس تقرير المصير لدى الإفراد ذوي الإعاقة في الأردن.

جدول ٢١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى تقرير المصير وترتيبها لكل بعد من أبعاد مقياس تقرير المصير التي يتعرض لها الإفراد ذوي الإعاقة في الأردن.

الترتيب	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى تقرير المصير
١	١	معرفة الذات	3.51	.465	مرتفعة
٢	٢	الاستقلالية	3.29	.420	مرتفعة
٣	٤	تحقيق الذات	3.10	.445	مرتفعة
٤	٣	التخطيط	3.06	.418	مرتفعة
		الدرجة الكلية لمقياس تقرير المصير	3.18	.375	مرتفعة

ويتضح من الجدول (٢١) أن جميع أبعاد مقياس تقرير المصير جاءت بمستوى تقرير مصير مرتفعة حيث حصل بعد معرفة الذات على أعلى متوسط حسابي وقيمته (٣,٥١) وبمستوى تقرير

مصير مرتفع ، بينما حصل بعد التخطيط على أقل متوسط حسابي وقيمته (٣,٠٦) وبمستوى تقرير مصير مرتفع، و بعد الاستقلالية على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٣,٢٩) و بمستوى تقرير مصير مرتفع و بعد تحقيق الذات جاء بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٣,١٠) وبمستوى تقرير مصير مرتفع،وحصلت الدرجة الكلية لمقياس تقرير المصير على متوسط حسابي (٣,١٨) وبمستوى تقرير مصير مرتفع.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس : هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقرير المصير لدى الأفراد ذوو الإعاقة في الأردن تعزى إلى نوع الإعاقة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقرير المصير موزعة على نوع الإعاقة و الجدول رقم (٢٢) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية موزعة تبعا الى نوع الإعاقة

جدول ٢٢. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستوى تقرير المصير تبعا الى نوع الإعاقة

نوع الإعاقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإعاقة الحركية	40	172.23	15.30
الإعاقة السمعية	40	151.98	18.82
الإعاقة البصرية	40	161.98	17.78
الدرجة الكلية لتقرير المصير	120	162.06	19.11

يبين الجدول (٢٢) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية تبعا لمتغير نوع الإعاقة . ولمعرفة لمن تعود الفروق تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في مستوى تقرير المصير لدى الإفراد ذو

و الإعاقة في الأردن تبعا لمتغير نوع الاعاقة، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول (٢٣).

جدول ٢٣. نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي المتعدد لمعرفة دلالة الفروق مستوى تقرير المصير لدى الإفراد ذوو الإعاقة في الأردن تبعا لمتغير نوع الاعاقة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
بين المجموعات	8201.667	2	4100.833	13.607	.000
داخل المجموعات	35260.925	117	301.375		
المجموع	43462.592	119			

نلاحظ من الجدول (٢٣) أن قيمة (ف) في مستوى تقرير المصير (١٣,٦٠٧) جاءت بقيمة دلالة إحصائية (٠,٠٠٠) وهي قيمة ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقرير المصير لدى الإفراد ذوو الإعاقة في الأردن تعزى لمتغير نوع الإعاقة. ولمعرفة لمن تعود الفروق تم إجراء اختبار شافيه (Scheffe) للمقارنات البعدية والجدول (٢٤) يبين هذه النتائج:

جدول ٢٤. نتائج اختبار (Scheffe) لمستوى تقرير المصير لدى الإفراد ذوو الإعاقة في الأردن تبعا لمتغير نوع الإعاقة

نوع الإعاقة	الإعاقة الحركية	الإعاقة السمعية	الإعاقة البصرية
الإعاقة الحركية		20.25*	١٠,٢٥*
الإعاقة السمعية	-٢٠,٢٥*		-١٠*
الإعاقة البصرية	-١٠,٢٥*	١٠*	

* فرق دال إحصائيا

يتضح من الجدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى تقرير المصير لدى الإفراد ذوو الإعاقة في الأردن تبعا لنوع الإعاقة و جاءت كما يلي:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقرير المصير بين نوع الإعاقة الحركية والسمعية لصالح الإفراد ذوو الإعاقة الحركية .و يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نوع الإعاقة البصرية والحركية لصالح الإفراد ذوو الإعاقة الحركية ، و يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نوع الإعاقة البصرية و السمعية لصالح الإفراد ذوو الإعاقة البصرية

النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: ما مستوى الحياة الهانئة للافراد ذوي الإعاقة في الأردن؟

وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الحياة الهانئة للفقرات المتعلقة بأبعاد مقياس الحياة الهانئة للإفراد ذوي الإعاقة في الأردن.

والجدول (٢٥) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و مستوى الحياة الهانئة وترتيبها لكل بعد من أبعاد مقياس الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن.

جدول ٢٥. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الحياة الهانئة وترتيبها لكل بعد من أبعاد مقياس الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن.

الترتيب	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى تقرير المصير
١	٤	الانفعالات الايجابية	3.01	.511	مرتفعة
٢	٣	الانفعالات السلبية	2.98	.568	متوسطة
٣	٢	الرضا عن جوانب محددة في الحياة	2.95	.441	متوسطة
٤	١	الرضا العام عن الحياة	2.81	.482	متوسطة
		الدرجة الكلية لمقياس الحياة الهانئة	2.94	.400	متوسطة

ويتضح من الجدول (٢٥) أن أبعاد مقياس الحياة الهانئة جاءت بمستوى حياة هانئة متوسطة و مرتفعة حيث حصل بعد الانفعالات الايجابية على أعلى متوسط حسابي وقيمته (٣،٠١) وبمستوى

حياة هانئة مرتفع ، بينما حصل بعد الرضا العام عن الحياة على أقل متوسط حسابي وقيمته (٢,٨١) وبمستوى حياة هانئة متوسطة، و بعد الانفعالات السلبية على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (٢,٩٨) و بمستوى حياة هانئة متوسطة و بعد الرضا عن جوانب محددة في الحياة جاء بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٢,٩٥) وبمستوى حياة هانئة متوسطة ،وحصلت الدرجة الكلية لمقياس الحياة الهانئة على متوسط حسابي (٢,٩٤) وبمستوى حياة هانئة متوسطة.

النتائج المتعلقة بالسؤال السابع : هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن تعزى إلى نوع الإعاقة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الحياة الهانئة موزعة على نوع الإعاقة و الجدول رقم (٢٦) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية موزعةً تبعا الى نوع الإعاقة

جدول ٢٦. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مستوى الحياة الهانئة تبعا الى نوع الإعاقة

نوع الإعاقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإعاقة الحركية	40	137.28	19.46
الإعاقة السمعية	40	130.90	17.63
الإعاقة البصرية	40	128.55	15.90
الدرجة الكلية للحياة الهانئة	120	132.24	17.96

يبين الجدول (٢٦) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية تبعا لمتغير نوع الإعاقة . ولمعرفة لمن تعود الفروق تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في مستوى الحياة الهانئة للإفراد ذوي الإعاقة في الأردن تبعا لمتغير نوع الاعاقة، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول (٢٧).

جدول ٢٧. نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي المتعدد لمعرفة دلالة الفروق مستوى الحياة الهانئة للإفراد ذوي الإعاقة في الأردن تبعا لمتغير نوع الاعاقة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
بين المجموعات	1630.517	2	815.258	2.596	.079
داخل المجموعات	36741.475	117	314.030		
المجموع	38371.992	119			

نلاحظ من الجدول ٢٧. أن قيمة (ف) في مستوى الحياة الهانئة (٢,٥٩٦) جاءت بقيمة دلالة إحصائية (٠,٠٧٩) وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أي أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحياة الهانئة للإفراد ذوي الإعاقة في الأردن تعزى لمتغير نوع الإعاقة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن: ما مدى مساهمة متغيرات الضغوط النفسية و سمات الشخصية و تقرير المصير في تفسير التباين لمتغير الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن؟

أولا: **تقرير المصير و الضغوط النفسية**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة و الجدول (٢٨) يوضح ذلك :

جدول ٢٨ . المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة

متغيرات الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الرضا العام عن الحياة	120	28.0750	4.82494
الرضا عن جوانب محددة في الحياة	120	29.2917	4.34325
الانفعالات السلبية	120	38.7917	7.38258
الانفعالات الايجابية	120	36.0833	6.13104
تقرير المصير	120	162.0583	19.11104
الضغوط النفسية	120	100.4750	23.09570

يبين الجدول أعلاه الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكل متغير من المتغيرات الداخلة في حساب الانحدار لكل بعد من أبعاد الحياة الهانئة .

والجدول (٢٩) يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات الداخلة في الانحدار (معامل ارتباط بيرسون) مع أبعاد الحياة الهانئة

جدول ٢٩. مصفوفة الارتباط بين المتغيرات الداخلة في الانحدار (معامل ارتباط بيرسون) مع أبعاد الحياة الهانئة

أبعاد الحياة الهانئة	تقرير المصير	الضغوط النفسية
الرضا العام عن الحياة	-.039	.040
الرضا عن جوانب محددة في الحياة	.009	.001
الانفعالات السلبية	.161	.150
الانفعالات الايجابية	-.044	.082

يبين الجدول (٢٩) معاملات الارتباط بين المتغيرات الداخلة في الانحدار ، و الارتباط بين أبعاد الحياة الهانئة و تقرير المصير و الضغوط النفسية جاءت جميعها غير دالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$).

و الجدول التالي يبين ملخص النموذج الخطي للانحدار المتعدد لمتغير الحياة الهانئة

جدول ٣٠. الانحدار الخطي المتعدد

البعد	النموذج	الارتباط R	مربع الارتباط	الخطأ في القياس				
					مربع الارتباط المغير	درجات الحرية ١	درجات الحرية ٢	مستوى الدلالة
الرضا العام عن الحياة	١	.039[a]	.001	4.84173	.001	1	118	.676
	2	.057[b]	.003	4.85807	.002	1	117	.649
الرضا عن جوانب محددة من الحياة	١	.009[a]	.000	4.36144	.000	1	118	.923
	2	.009[b]	.000	4.38004	.000	1	117	.999
الانفعالات السلبية	١	.161[a]	.026	7.31705	.026	1	118	.079
	2	.213[b]	.046	7.27383	.020	1	117	.124
الانفعالات الايجابية	١	.044[a]	.002	6.15106	.002	1	118	.635
	2	.095[b]	.009	6.15499	.007	1	117	.359
الدرجة الكلية للحياة الهانئة	١	.043[a]	.002	18.01622	.002	1	118	.641
	2	.107[b]	.011	18.00601	.010	1	117	.289

aتقرير المصير

b، تقرير المصير، الضغوط النفسية

يبن الجدول السابق قيمة الارتباط الخطي المتعدد (R) بين بعد المتغير التابع الرضا العام عن الحياة من جهة و تقرير المصير و الضغوط النفسية من جهة أخرى حيث بلغ الارتباط على تقرير المصير و الضغوط النفسية على الترتيب(٠,٠٣٩، ٠,٠٥٧) وبلغ مربع معامل الارتباط (R Square) لتقرير المصير وعلى الترتيب (٠,٠٠١، ٠,٠٠٣) يعني أن تقرير المصير و الضغوط النفسية يفسر ما نسبته (٠,٠١٪، ٠,٠٣٪) على الترتيب من تباين بعد الرضا العام عن الحياة من مقياس الحياة الهانئة

والباقي يعزى لعوامل اخرى . وان مقدار ما يتنبأ به تقرير المصير و الضغوط النفسية على الترتيب ببعد الرضا العام عن الحياة على الترتيب (٠,٠١٪، ٠,٠٢٪) و هي قيم ضعيفة

يبن الجدول السابق قيمة الارتباط الخطي المتعدد (R) بين بعد المتغير التابع الرضا عن جوانب محددة من الحياة من جهة و تقرير المصير و الضغوط النفسية من جهة اخرى حيث بلغ الارتباط على تقرير المصير و الضغوط النفسية على الترتيب(٠,٠٠٩، ٠,٠٠٩) وبلغ مربع معامل الارتباط (R Square) لتقرير المصير وعلى الترتيب (٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠) يعني أن تقرير المصير و الضغوط النفسية يفسر ما نسبته (٠,٠٠٪، ٠,٠٠٪) على الترتيب من تباين بعد الرضا عن جوانب محددة من الحياة من مقياس الحياة الهانئة والباقي يعزى لعوامل اخرى . وان مقدار ما يتنبأ به تقرير المصير و الضغوط النفسية على الترتيب ببعد الرضا عن جوانب محددة من الحياة على الترتيب (٠,٠٠٪، ٠,٠٠٪) و هي قيم ضعيفة

يبن الجدول السابق قيمة الارتباط الخطي المتعدد (R) بين بعد المتغير التابع الانفعالات السلبية من جهة و تقرير المصير و الضغوط النفسية من جهة اخرى حيث بلغ الارتباط على تقرير المصير و الضغوط النفسية على الترتيب(٠,١٦١، ٠,٢١٣) وبلغ مربع معامل الارتباط (R Square) لتقرير المصير وعلى الترتيب (٠,٠٢٦، ٠,٠٦٤) يعني أن تقرير المصير و الضغوط النفسية يفسر ما نسبته (٠,٢٦٪، ٠,٦٤٪) على الترتيب من تباين بعد الانفعالات السلبية من مقياس الحياة الهانئة والباقي يعزى لعوامل اخرى . وان مقدار ما يتنبأ به تقرير المصير و الضغوط النفسية على الترتيب ببعد الانفعالات السلبية على الترتيب (٠,٢٦٪، ٠,٢٠٪) و هي قيم ضعيفة

يبن الجدول السابق قيمة الارتباط الخطي المتعدد (R) بين بعد المتغير التابع الانفعالات الايجابية من جهة و تقرير المصير و الضغوط النفسية من جهة اخرى حيث بلغ الارتباط على تقرير المصير و الضغوط النفسية على الترتيب(٠,٠٤٤، ٠,٠٩٥) وبلغ مربع معامل الارتباط (R Square) لتقرير المصير وعلى الترتيب (٠,٠٠٢، ٠,٠٠٩) يعني أن تقرير المصير و الضغوط النفسية يفسر ما نسبته (٠,٠٢٪، ٠,٠٩٪) على الترتيب من تباين بعد الانفعالات الايجابية من مقياس الحياة الهانئة

والباقي يعزى لعوامل اخرى . وان مقدار ما يتنبأ به تقرير المصير و الضغوط النفسية على الترتيب ببعد الانفعالات الايجابية على الترتيب (٠,٠٢٪، ٠,٠٧٪) و هي قيم ضعيفة

يبن الجدول السابق قيمة الارتباط الخطي المتعدد (R) بين بعد المتغير التابع الحياة الهانئة من جهة و تقرير المصير و الضغوط النفسية من جهة اخرى حيث بلغ الارتباط على تقرير المصير و الضغوط النفسية على الترتيب(٠,٠٤٣، ٠,١٠٧) وبلغ مربع معامل الارتباط (R Square) لتقرير المصير وعلى الترتيب (٠,٠٠٢، ٠,٠١١) يعني أن تقرير المصير و الضغوط النفسية يفسر ما نسبته (٠,٠٢٪، ٠,١١٪) على الترتيب من تباين الحياة الهانئة من مقياس الحياة الهانئة والباقي يعزى لعوامل اخرى . وان مقدار ما يتنبأ به تقرير المصير و الضغوط النفسية على الترتيب للحياة الهانئة على الترتيب (٠,٠٢٪، ٠,١٠٪) و هي قيم ضعيفة

ثانيا : سمات الشخصية

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة و الجدول (٣١) يوضح ذلك :

جدول٣١ . المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة السمات الشخصية و أبعاد الحياة الهانئة

متغيرات الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الرضا العام عن الحياة	120	28.0750	4.82494
الرضا عن جوانب محددة في الحياة	120	29.2917	4.34325
الانفعالات السلبية	120	38.7917	7.38258
الانفعالات الايجابية	120	36.0833	6.13104
العصابية	120	33.9917	7.87027
الانبساطية	120	39.2167	4.77772
الانفتاحية	120	36.6167	4.29027
المقبولية	120	38.0000	5.51392
يقظة الضمير	120	43.9000	8.57728

يبين الجدول اعلاه الوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكل متغير من المتغيرات في السمات الشخصية الداخلة في حساب الانحدار لكل بعد من أبعاد الحياة الهانئة .

والجدول (٣٢) يبين مصفوفة الارتباط بين المتغيرات الداخلة في الانحدار (معامل ارتباط بيرسون) مع أبعاد الحياة الهانئة و السمات الشخصية

جدول ٣٢. مصفوفة الارتباط بين المتغيرات الداخلة في الانحدار مع أبعاد الحياة الهانئة و السمات الشخصية

أبعاد الحياة الهانئة	العصابية	الانبساطية	الانفتاحية	المقبولية	يقظة الضمير
الرضا العام عن الحياة	.077	.001	.028	.112	.085
الرضا عن جوانب محددة في الحياة	.000	-.023	-.030	.111	.160
الانفعالات السلبية	-.098	-.195	.129	.000	.003
الانفعالات الايجابية	.030	-.039	-.081	-.042	.078

يبين الجدول (٣٢) معاملات الارتباط بين المتغيرات الداخلة في الانحدار ، و الارتباط بين أبعاد الحياة الهانئة و أبعاد السمات الشخصية جاءت جميعها غير دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

الجدول (٣٣) يبين ملخص النموذج الخطي للانحدار المتعدد لأبعاد السمات الشخصية على لمتغير الحياة الهانئة

جدول (٣٣). الانحدار الخطي المتعدد

البعد	النموذج	الارتباط R	مربع الارتباط	الخطأ في القياس	مربع الارتباط المغير	درجات الحرية ١	درجات الحرية ٢	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياه	١	.077a	.006	4.83111	.006	1	118	.406
	2	.079b	.006	4.85061	.000	1	117	.818
	٣	.097c	.009	4.86378	.003	1	116	.546
	٤	.187d	.035	4.82162	.025	1	115	.084
	٥	.206e	.042	4.82376	.008	1	114	.345
الرضا عن جوانب محددة من الحياه	١	.000a	.000	4.36161	.000	1	118	.999
	2	.023b	.001	4.37902	.001	1	117	.802
	٣	.040c	.002	4.39560	.001	1	116	.730
	٤	.130d	.017	4.38062	.015	1	115	.183
	٥	.219e	.048	4.33000	.031	1	114	.057
الانفعالات السلبية	١	.098a	.010	7.37794	.010	1	118	.286
	2	.248b	.062	7.21220	.052	1	117	.012
	٣	.266c	.071	7.20847	.009	1	116	.292
	٤	.266d	.071	7.23967	.000	1	115	.962
	٥	.266e	.071	7.27126	.000	1	114	.957
الانفعالات الايجابية	١	.030a	.001	6.15420	.001	1	118	.745
	2	.044b	.002	6.17713	.001	1	117	.724
	٣	.088c	.008	6.18565	.006	1	116	.412
	٤	.095d	.009	6.20865	.001	1	115	.707
	٥	.194e	.037	6.14554	.028	1	114	.069
الدرجة الكلية للحياة الهانئة	١	.010a	.000	18.03210	.000	1	118	.917
	2	.105b	.011	18.00914	.011	1	117	.256
	٣	.107c	.011	18.08284	.000	1	116	.827
	٤	.122d	.015	18.12912	.003	1	115	.524
	٥	.173e	.030	18.07150	.015	1	114	.190

Aالعصابية   Bالعصابية ، الانبساطية   Cالعصابية ،الانبساطية، الانفتاحية

Dالعصابية ، الانبساطية، الانفتاحية، المقبولية   e لعصابية ، الانبساطية، الانفتاحية، المقبولية، يقظة الضمير

يبن الجدول السابق قيمة الارتباط الخطي المتعدد (R) بين أبعاد المتغير التابع من جهة و أبعاد مقياس السمات الشخصية من جهة اخرى حيث بلغ الارتباط على بعد الرضا العام عن الحياة للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب (٠,٠٧٧، ٠,٠٧٩، ٠,٠٩٧، ٠,١٨٧، ٠,٢٠٦) وبلغ مربع معامل الارتباط (R Square) للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب (٠,٠٠٦، ٠,٠٠٦، ٠,٠٠٩، ٠,٠٣٥، ٠,٠٤٢) يعني أن أبعاد متغير السمات الشخصية للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير يفسر ما نسبته (٠,٠٦٪، ٠,٠٦٪، ٠,٠٩٪، ٠,٣٥٪، ٠,٤٢٪) على الترتيب من تباين بعد الرضا العام عن الحياة من مقياس الحياة الهانئة والباقي يعزى لعوامل اخرى . وان مقدار ما يتنبأ أبعاد مقياس السمات الشخصية للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب ببعد الرضا العام عن الحياة على الترتيب (٠,٠٦٪، ٠,٠٠٪، ٠,٠٣٪، ٠,٢٥٪، ٠,٠٨٪) و هي قيم ضعيفة

يبن الجدول السابق قيمة الارتباط الخطي المتعدد (R) بين أبعاد المتغير التابع من جهة و أبعاد مقياس السمات الشخصية من جهة اخرى حيث بلغ الارتباط على بعد الرضا عن جوانب محددة من الحياة للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب (٠,٠٠٠ ،٠,٠٢٣، ٠,٠٤٠، ٠,١٣٠، ٠,٢١٩) وبلغ مربع معامل الارتباط (R Square) للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب (٠,٠٠٠، ٠,٠٠١، ٠,٠٠٢، ٠,٠١٧، ٠,٠٤٨) يعني أن أبعاد متغير السمات الشخصية للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير يفسر ما نسبته (٠,٠٠٪، ٠,٠١٪، ٠,٠٢٪، ٠,١٧٪، ٠,٤٨٪) على الترتيب من تباين بعد الرضا عن جوانب محددة من الحياة من مقياس الحياة الهانئة والباقي يعزى لعوامل اخرى . وان مقدار ما يتنبأ أبعاد مقياس السمات الشخصية للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب ببعد الرضا عن جوانب محددة من الحياة على الترتيب (٠,٠٠٪، ٠,٠١٪، ٠,٠١٪، ٠,١٥٪، ٠,٣٧٪) و هي قيم ضعيفة

يبن الجدول السابق قيمة الارتباط الخطي المتعدد (R) بين أبعاد المتغير التابع من جهة و أبعاد مقياس السمات الشخصية من جهة اخرى حيث بلغ الارتباط على بعد الانفعالات السلبية للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب (٠,٠١٠، ٠,٠٦٢، ٠,٠٧١، ٠,٠٧١، ٠,٠٧١) وبلغ مربع معامل الارتباط (R Square) للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب (٠,٠١٠، ٠,٠٦٢، ٠,٠٧١، ٠,٠٧١، ٠,٠٧١) يعني أن أبعاد متغير السمات الشخصية للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير يفسر ما نسبته (٠,٠١٠٪، ٠,٠٦٢٪،٠,٠٧١٪، ٠,٠٧١٪، ٠,٠٧١٪) على الترتيب من تباين بعد الانفعالات السلبية من مقياس الحياة الهانئة والباقي يعزى لعوامل اخرى . وان مقدار ما يتنبأ أبعاد مقياس السمات الشخصية للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب ببعد الانفعالات السلبية على الترتيب (٠,١٠٪، ٠,٥٢٪، ٠,٠٩٪، ٠,٠٠٪، ٠,٠٠٪) و هي قيم ضعيفة

يبن الجدول السابق قيمة الارتباط الخطي المتعدد (R) بين أبعاد المتغير التابع من جهة و أبعاد مقياس السمات الشخصية من جهة اخرى حيث بلغ الارتباط على بعد الانفعالات الايجابية للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب (٠,٠٣٠، ٠,٠٤٤، ٠,٠٨٨، ٠,٠٩٥، ٠,١٩٤) وبلغ مربع معامل الارتباط (R Square) للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب(٠,٠٠١، ٠,٠٠٢، ٠,٠٠٨، ٠,٠٠٩، ٠,٠٣٧) يعني أن أبعاد متغير السمات الشخصية للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير يفسر ما نسبته(٠,٠١٪، ٠,٠١٪، ٠,٠٨٪، ٠,٠٩٪، ٠,٣٧٪) على الترتيب من تباين بعد المؤثرات الايجابية من مقياس الحياة الهانئة والباقي يعزى لعوامل اخرى . وان مقدار ما يتنبأ أبعاد مقياس السمات الشخصية للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب ببعد الانفعالات الايجابية على الترتيب (٠,٠١٪، ٠,٠١٪، ٠,٠٦٪، ٠,٠١٪، ٠,٢٨٪) و هي قيم ضعيفة

ويبن الجدول السابق قيمة الارتباط الخطي المتعدد (R) بين أبعاد المتغير التابع من جهة و أبعاد مقياس السمات الشخصية من جهة اخرى حيث بلغ الارتباط على الدرجة الكلية لمقياس الحياة الهانئة

للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب (٠,٠١٠، ٠,١٠٥، ٠,١٠٧، ٠,١٢٢، ٠,١٧٣) وبلغ مربع معامل الارتباط (R Square) للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب (٠,٠٠٠، ٠,٠١١، ٠,٠١١، ٠,٠١٥، ٠,٠٣٠) يعني أن أبعاد متغير السمات الشخصية للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير يفسر ما نسبته (٠,٠٠٠٪، ٠,١١٪، ٠,١١٪، ٠,١٥٪، ٠,٣٠٪)على الترتيب من تباين على الدرجة الكلية لمقياس الحياة الهانئة من مقياس الحياة الهانئة والباقي يعزى لعوامل اخرى . وان مقدار ما يتنبأ أبعاد مقياس السمات الشخصية للأبعاد العصابية و الانبساطية و الانفتاحية و المقبولية ويقظة الضمير على الترتيب على الدرجة الكلية لمقياس الحياة الهانئة على الترتيب (٠,٠٠٪، ٠,١١٪، ٠,٠٠٪، ٠,٠٣٪، ٠,١٥٪) و هي قيم ضعيفة

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى اسهام الضغوط النفسية وسمات الشخصية وتقرير المصير في تفسير تباين الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن.

أولا: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول من أسئلة الدراسة، وهو: ما مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد ذوو الاعاقة في الأردن؟

أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الأفراد ذوي الاعاقة (السمعية والبصرية والحركية) متوسط في الدرجة الكلية، وكذلك في أبعاد : الضغوط المتعلقة بالإعاقة، الضغوط المادية والمستقبلية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط النفسية، والضغوط الأسرية، اذ تراوحت المتوسطات بين (٢،٠٥) إلى (٢،٤٥) ، وقد سجل بُعد الضغوط المتعلقة بالإعاقة أعلى متوسط حسابي وقيمته (٢,٤٥) ، وذلك لتأثير الاعاقة على حياة ذوي الاعاقة وارتباطها بجميع جوانبها، مما يؤثر على قدرته على المشاركة بالكثير من الأنشطة والأعمال وربما تأثيرها السلبي على حياتهم كما تساعد نظرة المجتمع للاعاقة على شعور ذوي الاعاقة بالاهمال والنظرة السلبية أو الدونية لاعاقتهم والشعور بالنقص وأحيانا رفض الذات والشعور الزائد بالعجز لعدم قدرته على التكيف مع المجتمع بسبب الإعاقة. في حين حصل بُعد الضغوط الأسرية على أقل متوسط حسابي وقيمته (٢,٠٥) واقل مستوى من الضغوط بين الأبعاد، وذلك قد يعود لدور الأهل في دعم أبنائهم ومساندتهم لهم واتجاهاتهم الايجابية نحوهم، إلا أن توجه الأهل نحو الحماية الزائدة قد يشكل نوعاً من أنواع الضغوط بالنسبة للأفراد ذوي الإعاقة، بالإضافة إلى شعورهم بعدم القدرة على الإنفصال عن أسرتهم سواء ماديا أو معنويا قد يزيد من الضغط عليهم.

ثانيا- مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة الدراسة : هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية (α=٠,٠٥) في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد ذوو الإعاقة في الأردن تعزى إلى نوع الإعاقة؟

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين نوع الإعاقة الحركية والسمعية حيث تزداد الضغوط النفسية لدى الأفراد ذوي الاعاقة السمعية ، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نوع الإعاقة البصرية والسمعية بحيث تزداد الضغوط النفسية لدى الأفراد ذوي الإعاقة السمعية أيضا، في حين لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاعاقة البصرية والحركية. وتتفق هذه النتائج مع ما جاء في دراسة جونز وزملاؤه (Jones et al,2006) إذ وجدوا أن مستوى الضغوط النفسية تزداد لدى الأفراد ذوي الإعاقة السمعية ، وقد يعزى ذلك للبطالة وعدم قبولهم في كثير من الأعمال بالإضافة إلى صعوبة تواصلهم مع الاخرين مما يزيد من خبراتهم للضغوط اليومية لكونهم أقلية "لغوية" وشعورهم بأنهم أشخاص مهمشين ولا ينتمون للآخرين يجعلهم لا يستطيعون التكيف بسهولة مع الآخرين مما يولد لديهم مزيدا من الضغوط النفسية. كما أنه وبسبب مشكلات التواصل لديهم قد لا يتمكن هؤلاء الأفراد من التعامل مع الضغوط النفسية وقد لا يمتلكون المهارات المناسبة لإدارة الضغوط الناجمة عن الإعاقة ولا يعرفون الطرق المناسبة لذلك . كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة هيرست (Hirst,1996) والتي أشارت أيضا إلى أن الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لا يشعرون بالضغوط والقلق والإحباط أكثر من غيرهم بل هم يعانون من الضغوط بمستوى متوسط كغيرهم من الأشخاص العاديين.

ثالثا- مناقشة النتائج المتعلقة بالاجابة عن السؤال الثالث من أسئلة الدراسة: ما سمات الشخصية التي تميز الأفراد ذوي الإعاقة من غير ذوي الإعاقة في الأردن؟

تشير نتائج التحليل التميزي إلى وجود اختلاف ظاهري بين ذوي الإعاقة الحركية والبصرية والسمعية والعاديين في سمات الشخصية ، واشارت الى السمات التي تميز ذوي الاعاقة الحركية عن العاديين هي الانفتاحية والانبساطية. ويعكس عامل الانفتاحية النضج العقلي والاهتمام بالثقافة ، والخيال ، والابتكار ، وحب البحث عن والاستطلاع وما يميز هؤلاء الأفراد هو: الخيال ، والاستقلالية فى الحكم ، والقيم ، والمشاعر ، والأفكار . في حين يعكس بعد الانبساطية تفضيل هؤلاء الأشخاص للمواقف الاجتماعية والتعامل معها ،والنشاط والبحث عن الجماعة وما يميز هؤلاء الأفراد

هو الدفء والمودة ، والاجتماعية ، وتوكيد الذات ، والنشاط ، والبحث عن الإثارة ، والانفعالات الإيجابية . في حين أشارت النتائج إلى أن السمات التي تميز الأشخاص ذوي الإعاقة السمعية عن الأشخاص العاديين هي الانفتاحية والمقبولية. ويعكس بعد المقبولية كيفية التفاعل مع الآخرين ، فهؤلاء الأفراد يكونون أهل ثقة ويتميزون بالود والتعاون والإيثار والتعاطف والتواضع ، ويحترمون مشاعر وعادات الآخرين ، وما يميزهم هو: الثقة ، والاستقامة ، والإيثار ،و القبول ، والتواضع ، والاعتدال . في حين أن السمات المميزة للأشخاص ذوي الإعاقة البصرية عن الأشخاص العاديين هي أيضا الانبساطية والانفتاحية .

رابعا- مناقشة النتائج المتعلقة بالاجابة عن السؤال الرابع من أسئلة الدراسة: ما مستوى تقرير المصير لدى الأفراد ذوي الاعاقة في الأردن؟

أظهرت النتائج أن مستوى امتلاك الأفراد ذوي الإعاقة (السمعية، البصرية، الحركية) لمهارات تقرير المصير مرتفع في الدرجة الكلية وكذلك في الأبعاد: معرفة الذات، الاستقلالية، التخطيط، تحقيق الذات.اذ تراوحت المتوسطات بين (٣,٥١) و(٣,٠٦) . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الزبون (٢٠١٢) التي اشارت الى ان النساء ذوات الاعاقة (السمعية، البصرية،الحركية) يمتلكون مهارات تقرير المصير بدرجة مرتفعة أيضا. وقد عزت ذلك الى الاهتمام المحلي بالأفراد ذوي الاعاقة عموما والمتمثل بإصدار القانون الاردني للمعوقين، الذي كان أحد مرتكزاته الأساسية احترام حقوق الأشخاص المعوقين وكرامتهم واحترام حياتهم الخاصة والمشاركة في وضع الخطط والبرامج وصنع القرارات الخاصة بهم. اضافة إلى ذلك فإن مهارات تقرير المصير تحتاج إلى قدرات عقلية، وفي حال الأشخاص ذوي الاعاقات (السمعية والبصرية والحركية) فإن قدراتهم العقلية لم تتأثر وبالتالي فإن مهارات تقرير المصير لديهم من المفترض أن لا تتأثر كثيرا أيضا. كما أن الأفراد البالغين من ذوي الاعاقة اصبح لديهم تصور جيد عن انفسهم واطلاع كبير على تفضيلاتهم واهتماماتهم واحتياجاتهم، وساعدهم في الاستقلالية ايضا تأهيلهم المهني، وانخراطهم في المجتمع والمراكز والنوادي، ودخولهم الجامعات وانتظامهم بالدراسة مما أدى الى زيادة مهاراتهم في تنظيم الذات والتخطيط، ومعرفتهم لحقوقهم واحترام الآخرين لها زاد من قدرتهم على التمكين النفسي وتحقيق الذات.

خامسا- مناقشة النتائج المتعلقة بالاجابة عن السؤال الخامس من أسئلة الدراسة: هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية (α=٠,٠٥) في مستوى تقرير المصير لدى الأفراد ذوي الاعاقة في الأردن تعزى إلى نوع الإعاقة؟

تشير النتائج لهذا السؤال إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقرير المصير بين الاعاقة الحركية والاعاقة السمعية لصالح الأفراد ذوو الاعاقة الحركية، كما يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاعاقة البصرية والحركية لصالح الأفراد ذوو الاعاقة الحركية، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاعاقة البصرية والسمعية لصالح الأفراد ذوو الاعاقة البصرية. أي أن الأفراد ذوو الاعاقة الحركية هم أكثر الأفراد امتلاكا لمهارات تقرير المصير وذلك يتوافق مع دراسة لادر (Rader,2003) والتي درست مستوى امتلاك الأفراد ذو الاعاقة الحركية لمهارات تقرير المصير واشارت النتائج إلى امتلاكهم للمهارات بمستوى مرتفع وعزى ذلك لتعلم هؤلاء الأفراد خلال السنوات ليكونوا مسؤولين عن انفسهم واتخاذ قراراتهم ولتوفر الفرص لديهم للقيام بأعمالهم بنفسهم، اضافة إلى تلقيهم للكثير من الدعم من أسرهم للاستقلال بذاتهم ويتلقون منهم التوجيه والارشاد لكيفية ادارة حياتهم بأنفسهم. كما بامكان الأفراد ذوي الاعاقة الحركية التحكم بحياتهم اكثر من غيرهم من الاعاقات ، فهم في معظم الأحيان قادرون على التواصل مع الاخرين ، وقادرون على التعبير عن ذواتهم بأنفسهم، ويستطيعون تحديد ما يرغبون بالقيام به وما يفضلونه ولا يعقيهم حاجز التواصل.

في حين كان الأفراد ذوو الاعاقة السمعية أقل امتلاكا لمهارات تقرير المصير من غيرهم من الاعاقات، وذلك يتفق مع دراسة فيلاسكي سيبالد (Velaski-Sebald,2005) التي أشارت إلى أن الأفراد ذوي الاعاقة السمعية يفتقدون لبعض مهارات تقرير المصير وذلك وفقا لمعلميهم ، إلا انهم ايضا يستخدمون مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات وتنظيم الذات ومراقبة الذات ووضع الأهداف.

سادسا- مناقشة النتائج المتعلقة بالاجابة عن السؤال السادس من أسئلة الدراسة: ما مستوى الحياة الهانئة للافراد ذوي الإعاقة في الأردن؟

أظهرت النتائج أن مستوى الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة السمعية والبصرية والحركية متوسطة بالدرجة الكلية، وقد حصل بعد الإنفعالات الإيجابية على أعلى متوسط حسابي وقيمته (٣,٠١) ، بينما حصل بعد الرضا العام عن الحياة على أقل متوسط حسابي بقيمة (٢,٨١) وبدرجة متوسطة ، كما كان بعدي الرضا عن جوانب محددة من الحياة وبعد الانفعالات السلبية على مستوى متوسط أيضا. في حين

أشارت نتائج دراسة إيمرسون وزملاؤه (Emerson et al, 2009) إلى أن مستوى حياة المسنين من ذوي الاعاقات الصحية منخفضة بسبب المشقة التي يتعرضون لها ، وأيضا دراسة بزاركان وزملاؤه (Bazargan et al,2000) التي أشارت إلى انخفاض مستوى الحياة الهانئة لدى كبار السن من ذوي الاعاقات البصرية والسمعية والتي عزاها إلى القيود الوظيفية التي تفرضها الاعاقة عليهم، وقد أشاروا إلى امكانية تحسين مستوى الحياة الهانئة من خلال التأهيل السمعي والبصري.

كما يعتبر مؤشرا ايجابيا أن الانفعالات الايجابية أحرزت درجة مرتفعة مما يدل على أن الأشخاص ذوي الاعاقة يشعرون بالثقة بأنفسهم وبقدراتهم ويفخرون بإنجازاتهم ويتمتعون بالنشاط والحماسة والاقدام والحب ، وتغلب عليهم هذه المشاعر في معظم الأحيان.

مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال السابع من أسئلة الدراسة : هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية(α=٠,٠٥) في مستوى الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن تعزى إلى نوع الإعاقة؟

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (α=٠,٠٥) في مستوى الحياة الهانئة للإفرد ذوي الاعاقة السمعية والبصرية والحركية تعزى لمتغير نوع الإعاقة. وقد يعود ذلك إلى كون هؤلاء الأشخاص يمرون بخبرات متشابهة نتيجة الاعاقات الحسية والحركية .

مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثامن من أسئلة الدراسة: ما مدى مساهمة متغيرات الضغوط النفسية و سمات الشخصية و تقرير المصير في تفسير التباين لمتغير الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة في الأردن؟

أشارت النتائج إلى أن درجة اسهام الضغوط النفسية في تفسير تباين الحياة الهانئة كانت منخفضة سواء على الدرجة الكلية أو أبعاد الحياة الهانئة، وكانت أعلى درجة لمساهمة الضغوط النفسية في تفسير تباين بعد الانفعالات السلبية بنسبة (٠,٦٤٪)، كما أشارت أيضا إلى أن درجة اسهام تقرير المصير في تفسير تباين الحياة الهانئة منخفضة أيضا سواء بالدرجة الكلية أو أبعاد الحياة الهانئة وكانت أعلى درجة لمساهمة تقرير المصير في تفسير تباين الانفعالات السلبية بنسبة (٠,٢٦٪). وذلك يدل على عدم تأثر الحياة الهانئة بهذه المتغيرات ، وهذه النتيجة تتعارض مع نتيجة دراسة كويل وفيرا (Coyle & Vera,2013) التي أشارت إلى أن الضغوط غير المسيطر عليها ترتبط بدرجة عالية بالمشاعر السلبية (NA) في المكون الوجداني للحياة الهانئة، فالمستوى العالي من الضغوط يؤدي إلى درجة عالية من المشاعر السلبية وبالتالي تنخفض مستوى الحياة الهانئة الشخصية. كما تتعارض أيضا

مع دراسة لي (Lee,1999) التي أشارت إلى أن الضغوط والوظائف الجسدية والصحة المدركة تساهم في تباين الحياة الهانئة بنسبة (٤٦٪). وأيضا دراسة باست (Bast,2008) التي أشارت إلى إمكانية التنبؤ بمستوى الحياة الهانئة الشخصية من خلال مكونات تقرير المصير والأمل.

وقد يكون سبب هذا التعارض أن الدراسات السابقة هذه لم تطبق على الأشخاص ذوي الاعاقات البصرية والسمعية والحركية وانما طبقت على الأشخاص العاديين أو ذوي المشكلات الصحية والأمراض.

كما أشارت النتائج إلى أن درجة اسهام أبعاد سمات الشخصية في تفسير تباين الحياة الهانئة أيضا كانت ضعيفة سواء على الدرجة الكلية أو على أبعاد الحياة الهانئة، وكانت أعلى درجة لبعد يقظة الضمير في تفسير تباين بعد الرضا عن جوانب محددة من الحياة بنسبة (٠,٤٨٪)، يليها بعد يقظة الضمير أيضا في تفسير تباين بعد الرضا العام عن الحياة بنسبة (٠,٤٢٪).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة شميك وزملاؤه (Schimmack et al,2008) التي أشارت إلى أن سمات الشخصية لم تسهم في تباين مكونات الحياة الهانئة المعرفية والوجدانية سوى سمة العصابية التي اعتبرت كمؤشر مقبول للمكون الوجداني فقط.

وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة جرانت وزملاؤه (Grant et al,2009) التي اشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين عوامل الشخصية والحياة الهانئة الشخصية. فالانبساطية، العصابية، والضمير الحي ترتبط مع الحياة الهانئة. كما تتعارض أيضا مع نتائج دراسة روميرو وزملاؤه (Romero & et al,2009) التي أظهرت نتائجها وجود ارتباطا بين جميع أبعاد الشخصية والحياة الهانئة .

وقد يعود هذا التعارض إلى أن هذه الدراسات تم تطبيقها على عينة من الأفراد العاديين وليسوا من ذوي الإعاقة، كما قد يعزى هذا التعارض إلى عدم تعاون عينة الدراسة مع الباحثة بالشكل المطلوب

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، توصي الباحثة بما يلي:

١- عمل مسوحات شاملة على مستوى واسع للتعرف على الأمور التي تعمل على تحسين الحياة الهانئة للأفراد ذوي الإعاقة من وجهة نظرهم لأخذها بعين الاعتبار من قبل الجهات المعنية.

٢- ضرورة ادراج موضوع الحياة الهانئة للأفراد ذوي الاعاقة ضمن المساقات التدريسة في برامج التربية الخاصة.

٣- إجراء المزيد من البحوث حول الحياة الهانئة للأشخاص ذوي الإعاقة بحيث تشمل عينة أكبر.

قائمة المراجع

المراجع العربية

- أبو مصطفى، نظمي و السميري، نجاح . (٢٠٠٧) ، علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني (دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى) . **مجلة الجامعة الإسلامية** ، ٦ (١) ، ٣٤٧-٤١٠ .

- أحمد، سهير (٢٠٠٣)، **سيكولوجية الشخصية**. مصر:مركز الاسكندرية للكتاب.

- اسماعيل، بشرى. (٢٠٠٤)، **ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية**. مصر: الانجلو المصرية للنشر.

- الأحمدي، شرف. (٢٠١٣)، تطوير مقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية (صورة قصيرة). **دراسات**، ٤٠(٣) .

- الأنصاري، بدر وعبد الخالق، أحمد (١٩٩٦) ، مدى كفاءة قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية في المجتمع الكويتي ، **مجلة علم النفس** ،٨٣.

- الجهني، ضاحي. (٢٠٠٦) ، **تقنين قائمة نيو للشخصية لفئة الراشدين الذكور من (١٧-٤٠) سنة في البيئة السعودية**. رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

- الجوهري، أيمن . (٢٠٠٦) ، **الحاجات النفسية وعلاقتها بالضغوط لدى المراهق الأصم**. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.

-الخطيب،جمال والحديدي،منى. (٢٠١٠)، **قضايا معاصرة في التربية الخاصة**. عمان: دار وائل للنشر.

- الزبون ، ايمان. (٢٠١٣)، **التوجهات الحديثة في التربية الخاصة : قضايا ومشكلات**. عمان، دار الفكر.

- الزبون، ايمان. (٢٠١٢)، **مهارات تقرير المصير والتخطيط الموجه ذاتيا للنساء ذوات الإعاقة في الأردن.** أطروحة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

- السرطاوي، زيدان والشخص،عبد العزيز. (١٩٩٨)، احتياجات أولياء أمور الأطفال المعوقين لمواجهة الضغوط النفسية، **بحوث ودراسات وتوصيات المؤتمر القومي السابع لاتحاد هيئات رعاية الفئات الخاصة والمعوقين بجمهورية مصر العربية من ٨ – ١٠ ديسمبر**، المجلد الثاني، ٥٥ -٨١.

- العيسوي، عبد الرحمن. (٢٠٠٢)، **نظريات الشخصية**. مصر: دار المعرفة الجامعية.

- الغرير، أحمد، أبو أسعد،أحمد. (٢٠٠٩)، **التعامل مع الضغوط النفسية**. الأردن،دار الشروق للنشر.

- المشعان، عويد. (٢٠٠٤)، **الضغوط النفسية: النماذج التطبيقية، ومهارات المواجهة من أجل النجاح**. الكويت، دار العروبة للنشر.

- المرابحة ، عامر. (٢٠٠٥)، **تقنين قائمة نيو لقياس الأبعاد الخمسة للشخصية على الطلبة الجامعيين في الأردن** . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

- ألن، بيم. (٢٠٠٦)، **نظريات الشخصية: الارتقاء، النمو، التنوع**. (ترجمة: علاء كفافي، مايسة النيال، سهير سالم)، الأردن: دار الفكر

- بخش ، أميرة. (٢٠٠٧)، أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والإكتئاب لدى عينة من أمهات المعاقين عقليا والعاديين بالمملكة العربية السعودية . ***مجلة العلوم التربوية النفسية***، (٣) ، ١٣- ٣٣.

- شلتز، دوان. (١٩٨٣)، **نظريات الشخصية**. (ترجمة: حمد الكربولي و عبد الرحمن القيسي) . بغداد: مطبعة جامعة بغداد.

- عبد الخالق، أحمد. (١٩٩٢)، **الأبعاد الأساسية للشخصية**، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .

- عبد المعطي، حسن.(٢٠٠٦)، **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها** . مصر: مكتبة زهراء الشرق.

- عسكر، علي (٢٠٠٠)، **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. الكويت: دار الكتاب الحديث.

- مصطفى، يوسف وبتو، أسيل. (٢٠٠٥)، العوامل الخمس الكبرى في الشخصية وعلاقتها بتقييم الذات التحصيلي لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية الآداب**، ٧٧.

- نعيسة، رغداء و جمل، محمد.(٢٠١٠)، **سمات الشخصية الانفعالية والاجتماعية، دراسة نظرية تطبيقية**، الإمارات: دار الكتاب الجامعي.

المراجع الأجنبية:

- Abidin, R.(1995), **Parenting stress index: Administration Booklet**, University of Virginia**,** Psychological Assessment Resources.

- Albuquerque, I. Lima, M. Matos, M. and Figueiredo,C. (2012) . Personality and Subjective Well-Being: What Hides Behind Global Analyses?. **Social Indicators Research**,105, 447–460.

- Bradburn, N.M. (1969), **The structure of psychological well-being**. Chicago: Aldine.

-Bast, Kristen. (2008), **Self-determination, hope, and subjective well-being in adolescents with cognitive disabilities**. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Kansas, Kansas.

- Bazargan, M. Baker, R. and Bazargan, S. (2001), Sensory Impairments and Subjective Well-Being Among Aged African American Persons**. Journal of Gerontology: Psychological Sciences**, 56, 268–278.

-Brajsa-Zganec, A. Ivanovic, D. and Lipovcan, L. (2011), Personality Traits and Social Desirability as Predictors of Subjective Well-Being. **Psihologijske Teme**, 20 (2), 261-276.

- Burger, Jerry. (1990), **Personality**. Second edition, California: Wadworth Publishing Company.

- Butzen, Nathan. (2008), **NEO-PI-R Five-Factor Model Facets as Predictors of Forgiveness.** Unpublished Doctoral Dissertation, Regent University, London.

- Chandra, Patel. (1989), **The Complete Guide to Stress Management.**, London: Vermilion.

- Chao, Pen-Chiang. (2005), **Developing Knowledge and Skills for Self-Determinationn in Youth With Special Health Care Needs**. Unpublished Doctoral Dissertation, Arizona State University, Arizona.

- Clark, Stacy. (2008), **The Role of School, Family, and Peer Support in Moderating the Relationship Between Stress and Subjective Well-Being: An Examination of Gender Differences Among Early Adolescents Laving in An Urban Area**. Unpublished Doctoral Dissertation, Loyola University Chicago.

-Clark, G. and Patton, J. (1998), **Transition Planning Inventory**. Austin: Pro ed.

- Cohen, S. Kamarck, T. and Mermelstein, R. (1983). Aglobal Measure of Perceived Stress. **Journal of Health and Social Behavior**, 24, 386-396

-Conceicao, P. and Bandura, R.(2008), Measuring Subjective Wellbeing: A Summary Review of the Literature**. Development Studies**.

- Costa. T. and McCrae, R. (1992), **Revised NEO personality inventory (NEO PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI) professional manual**. Psychological Assessment Resources.

- Coyle , L. and Vera, E. (2013), Uncontrollable Stress, Coping, and Subjective Well-Being in Urban Adolescents. **Journal of Youth Studies**, 16 (3), 391-403.

-Deci, Edward. (1992), The Relation of Interest to the Motivation of Behavior: A Self-Determination Theory Perspective. In K. A. Renninger, S. Hidi, & A. Krapp (Eds), **The Role of Interest in Learning and Development** ,p 43-70.

- Diener, Ed. (1984), Subjective Well-Being. **Psychological Bulletin**, 95(3), 542-575.

- Diener, E. Emmons, R. and Griffin, S. (1985), The Satisfaction with Life Scale. **Journl of Personality Assessment**. 49,1,71- 75.

- Diener, E. and Diener, C. (1996), Most People are Happy. **Psychological Science.**7,181-185.

-Diener, E. Suh, E. (1997), Meaasuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators. **Social Indicators Research**, 40, 189 - 216.

- Diener, E. Suh, E. and Oishi, S. (1997), Recent findings on subjective well-being**. Indian Journal of Clinical Psychology**, 24, 25-41.

- Diener, E. Suh, E. Lucas, R. and Smith, L. (1999), Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. **Psychological Bulletin**, 125(2), 276-302.

- Diener, E. Lucas, R. Oishi, S. and Suh, E. (2002), Looking up and down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. Pers **Psychological Bulletin**. 28, 437–445.

- Diener, E. Lucas, R. and Oishi, S. (2002), Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of positive psychology.** p63-73. New York: Oxford University Press.

- Diener, E. Oshi, S. and Lucas R. (2003), Personality Culture and Subjective Well Bbeing Emotional and Cognitive Evaluation of Life**. Annual Review of Psychology.** 54, 403-25

- Diener, E. Scollon, C. and Lucas, R.(2004), The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. **Advances in Cell Aging and Gerontology**, 15, 187 – 219.

- Diener, Ed. (2005), Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. **Journal of Happiness Studies** ,7, 397-40.

- Diener, E. Oishi, S. and Lucas, R. (2009)**, The Science of Happiness and Life Satisfaction**. The Oxford Handbook of Positive Psychology.

- Diener, E. Wirtz, D. Tov, W. Kim-Prieto, C. Choi, D. Oishi, S. and Diener, R. (2010), New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. **Social Indicators Research** 97 (2), 143-156

- Diener, Ed. and Chan, Micaela. (2011), Happy People Live Longer: Subjective Well Being Contributes to Health and Longevity. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, 3 (1), 1–43

-Dijkers, M. (2005), Quality of Life of Individuals with Spinal Cord Injury: A Review of Conceptualization, Measurement, and Research Findings**. Journal of Rehabilitation Research and Development**, 42, 87-110.

- Emerson, E. Emerson, A. Madden, R. Llewellyn, G. (2009), The Well-Being of Australian Adolescents and Young Adults with Self‑Reported Long-Term Health Conditions, Impairments or Disabilities: 2001 and 2006. **Australian Journal of Social Issues**,44 (1), 39- 54.

- Engler, Barbara. (2003), **Personality Theories: An Introduction**. 6th edition, New York: Houghtonn Mifflin Company.

- Fazio, A. (1977), **A Concurrent Validity Study of the NCHS General Well-Being Schedule**. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.

- Field, S. Hoffman, A. (1995), Promoting Self-Determination Through Effective Curriculum Development: Describes Curriculum Efforts as A Result of Two Major Federal Initiatives. **Intervention in School and Clinic**, 30 (3), 134- 141.

- Frey, Bruno and Stutzer, Alois. (2002), **Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-Being**. Princeton, N.J: Princeton University Press.

- Gable, S. and Haidt, J. (2005),What (And Why) In Positive Psychology? **Review of General Psychology**, 9 (2), 103-110.

-Goldberg, L. (1981), Language and Individual Differences: The Search for Universals in Personality lexicons. In L. Wheeler (Ed.)**, Review of personality and social psychology** , 2 ,141-165. Beverly Hills, CA: Sage

- Grant, S. Langan-Fox, J. and Jeromy, A. (2009), The Big Five Traits as Predictors of Subjective and Psychological Well-Being**. Psychological Reports**, 105, 205-231.

- Gutierrez, J. Jimenez, B. Hernandez, E. and Puente, C. (2004), Personality and Subjective Well-Being: Big Five Correlates and Demographic Variables. **Personality and Individual Differences**, 38, 1561–1569

- Hirst, Douglas. (1996), **Disability, Depression, Self-Concept, and a Continuum of Visibility**. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Kansas, Kansas.

- Hicks, Stephen. (2011), **The Measurement of Subjective Well-Being**. Paper for Measuring National Well-being Technical Advisory Group. Office for National Statistics.

- Houchins, David. (1998). **The Self-Determination Of Youths With and Without Disabilities Who Have Been Adjudicated**. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Florida, Florida.

- I’m Determined Project .(2008), **Commonwealth of Virginia Department of Education Training and Technical Assistance**.

- International Wellbeing Group. (2013), **Personal Wellbeing Index**, 5th Edition. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University

- Jones, M. (2006), Teaching self-determination: Empowered teachers, empowered students. **Teaching Exceptional Children**, 39 (1), 12–17.

- Jones, E. Ouelleue, S. and Kang, Y. (2006), Perceived Stress Among Deaf Adults. **American Annals of the Deaf**, 151 (1), 25-31.

- Kulshrestha, Usha. and Sen, Chandrani. (2006). Subjective Well Being in Relation to Emotional Intelligence and Locus of Control among Executives**.** **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, 32 (2), 93-98.

- Law,S. and Glover, D. (2000), **Educational leadership and Learning Practice, policy and research**. Open University Press, Buckingham

- Lazarus, R.S. (1969), **Patterns of adjustment and human effectiveness**. Mc Grow Hill Book.

- Lee, Wen-Lin. (1999), **The Relationship Between Stress Appraisal, Coping Behavior, and Subjective Well-Being in Chinese Elderly with a Diagnosis of Congestive Heart Failure**. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Maryland, Baltimore.

- Linkowski, D. (1971), A Scale to Measure Acceptance to Disability. **Rehabilitation Counseling Bulletin**, 14 (4), 236-244.

- Matthews, G. Deary, J. and Whitman, M. (2003), **Personality Traits**, Second Edition, Cambridge University Press.

- McCrae, R. and John, P. (1992, An Introduction to the Five Factor Model and its Applications. **Journal of Personality**, 60, 175-215.

- McCrae, R. and Costa, P. (1990), Personality and Coping Effectiveness in Adult Sample. **Journal of Personality**, 54, 385 - 405

- McNair, D. and Heuchert, J.(2005), **Profile of Mood States Technical Update**. North Tonawanda, New York: Multi-Health Systems Inc.

- Miller,T. and Mccool, S. (2003), Coping with Stress in Outdoor Recreational Settings: An Application of Transactional Stress Theory**. Leisure Sciences**, 25(2/3),257-273.

- Muller, F. and Louw, J. (2004), Learning Environment, Motivation and Interest: Perspectives on Self-Determination Theory. **South African Journal of Psycholog**, 34 (2),169- 190.

- Myers, D. and Diener, E. (1995), Who is happy**? Psychol. Sci**. 6, 10–19.

- NHS Health Scotland.(2006), **Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)** . University of Warwick and University of Edinburgh.

- Pellikka, A. Nagueh, F. Elhendy, A. Kuehl ,A. and Sawada ,G. (2007), American Society of Echocardiography Recommendations for Performance, Interpretation, and Application of Stress Echocardiography, **Journal of the American Society of Echocardiography**, 20, 1021- 1041.

-Powell, T. and Enright, J.(1990)**, Anxiety and stress management**. Routledge, London.

- Rader, Laura. (2003). **An inquiry into the relationship between self-concept, self-esteem, locus of control, self-efficacy and self-determination of students with and without physical disabilities.** Unpublished Doctoral Dissertation, Columbia University, NewYork.

- Ratelle, C. Simard, K. and Guay, F. (2013), University Students' Subjective Well-Being: The Role of Autonomy Support from Parents, Friends, and the Romantic Partner. **Journal of Happiness Studies**,14 (3), 893- 910.

- Romero , E. Villar , P. Luengo, A. and Gomez- Fraguela, J. (2009). Traits , Personal Strivings and Well- Being , **Journal Of Research in Personality** , 43, 535-546.

-Ryan, R. and Deci, E. (2001), On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. **Annual Review of Psychology,**52,141-166.

- Schimmack, Ulrich. (2008),The Structure of Subjective Wellbeing. In : Eid,M., Larsen, R.(Ed), **The Since of Subjective Well-Being**. p 79-124.

- Schimmack,U. Schupp, J. and Wagner, G. (2008), The Influence of Environment and Personality on the Affective and Cognitive Component of Subjective Well-being. **Social Indicators Research**, 89,41–60

-Seligman, M. and Csiksztmihalyi, M. (2000), Positive Psychology: An Introduction. **Amirecan Psychologiest**, 55 (1), 5-14.

- Seligman, Martin. (2010), **Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions**. The Tanner Lectures on Human Values .The University of Michigan.

- Selye, Hans. (1985), History and Present Status of the Stress Concept. In: Monat,A., Lazarus,R. (Ed), **Stress and Coping: An Anthology**. p17-29.

- Serna, L. and Smith, J. (1995), Learning with Purpose: Self-Determination Skills for Students Who are at Risk for School and Community Failure. **Intervention in School and Clinic,** 30(3), 142-147.

- Sheldon, K. and Deci, E. (1993), **The Self-Determination Scale**. Rochester, NY:University of Rochester.

- Sheldon, K. and King, L. (2001), Why Positive Psychology is Necessary. **American Psychologist**, 56 (3), 216-217

- Shogren, K. Wehmeyer, M. Buchanan, C. and Lopez, S.(2006), The Application of Positive Psychology and Self-Determination to Research in Intellectual Disability: A Content Analysis of 30 Years of Literature. **Research & Practice for Persons with Severe Disabilities**, 31(4), 338-345.

- Simonian, Inga .(2010), **Paranormal Belief, Personality Traits, and Subjective Well-being**. Unpublished Doctoral Dissertation, Alliant International University, Los Angeles

- Velaski-Sebald, Ann. (2005). **Teacher Perceptions of Self-determination for Studevts Who are Deaf or Hard of Hearing**. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Northern Colorado.

- Ward, M. (1988), The Many Facets of Self-Determination**. NICHCY Transition Summary: National Information Center for Children and Youth with Disabilities**, 5, 2-3.

- Ward, M. (2005). An Historical Perspective of Self-Determination in Special Education: Accomplishments and Challenges. **Research and Practice for Persons with Severe Disabilities**, 30 (3),108-112.

- Watson, D. Clark, L. and Tellegen, A. (1988). **Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales.**

- Wehmeyer, M. and Kelchner, K. (1995), **The Arc's Self-Determination Scale**, Arlington, TX: Arc of the United States.

- Wehmeyer, M. Schwartz, M. (1997), Self-Determination and Positive Adult Outcomes: A Follow- Up Study of Youth with Mental Retardation or Learning Disabilities**. Exceptional Children**, 63 (2), 245-25.

-Wehmeyer, M. (1999), A functional Model of Self-Determination: Describing Development and Implementing Instruction. **Focus on Autism and Other Developmental Disabilities**, 14(1), 53-61.

-Wehmeyer, M.(2001). Assessment in Self-Determination:Guiding Instruction and Transition Planning**. Assessment for Effective Intervention**, 26(4), 41–49

- Wehmeyer M. (2005), Self-Determination and Individuals with Severe Disabilities: Reexamining Meanings and Misinterpretations**. Research and Practice for Persons with Seivere Disabilities**, 30, 113-120.

-Wehmeyer, M. and Mithaug, D. (2006), Self-Determination, Causal Agency, and Mental Retardation. In H. N. Switzky (Ed**.**), **International review of research in mental retardation: Mental retardation, personality, and motivational systems**, V31, p. 31-72.

- Wehmeyer, M. and Abery,B. (2013), Self-Determination and Choice. **Intellectual and Developmental Disabilities**, 51 (5), 399-411.

- Wolman, J. Campeau, P. Dubois, P. Mithaug, D. and Stolarski, V. (1994), **AIR Self- Determination Scale and user guide**. Palo Alto. CA: American Institute for Research

- World Health Organization. (1995), **Field Trial WHOQOL-100 : The100 Questions With Response Scale**.

- Yoshino, Aiko. (2008), **Stress and Coping in the Context of Adventure Education:Testing a Hypothetical Model of Perceived Psychological Growth**, Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University.

- Zito, Stephanie. (2009), **Examining the Effects of Teaching Self Determination Skills to High School Youth with Disabilities.** Unpublished Doctoral Dissertation, Auburn University, Alabama.

الملاحق

الملحق (١)

قائمة بأسماء المحكمين

المحكم	الجهة
الدكتور رائد الشيخ ذيب	الجامعة الأردنية
الدكتورة جيهان مطر	الجامعة الأردنية
الدكتور حسين الشرعة	الجامعة الأردنية
الدكتور محمد الخوالدة	الجامعة الأردنية
الدكتور بسام العبدللات	الجامعة الأردنية
الدكتور هشام المكانين	الجامعة الهاشمية
الدكتور معتصم المساعدة	الجامعة الهاشمية
الدكتور نواف الزيود	الجامعة الهاشمية
الدكتورة صفاء العلي	الجامعة الهاشمية
الدكتور عماد الزعبي	جامعة البلقاء التطبيقية
الدكتور أحمد المكاحلة	جامعة البلقاء التطبيقية
الدكتورة سمية الحصان	جامعة البلقاء التطبيقية
الدكتورة هنادة ابزاخ	جامعة البلقاء التطبيقية
الدكتورة خولة غنم	جامعة البلقاء التطبيقية
الدكتورة سمر المومني	جامعة البلقاء التطبيقية
الدكتور فؤاد الجوالدة	جامعة عمان العربية
الدكتورة ردينة الطراونة	جامعة مؤتة

الملحق (٢)

قائمة بأماكن التطبيق

الجامعة الأردنية
الجامعة الهاشمية
جامعة البلقاء التطبيقية
نادي المستقبل للاعاقة الحركية
نادي المرأة للصم
نادي الأمير علي للصم
مؤسسة الأراضي المقدسة للصم
المركز السعودي لتأهيل وتدريب الكفيفات

الملحق (٣)

مقياس الحياة الهانئة بصورته النهائية

الأخ الفاضل / الأخت الفاضلة

السلام عليكم رحمة الله وبركاته ،،

تجري الباحثة دراسة تتناول موضوع الحياة الهانئة وعلاقتها ببعض المتغيرات، لذا فإنها تضع بين يديكم **مقياس الحياة الهانئة** المكون من (٤٥) فقرة ، يرجى التكرم بقراءة كل فقرة من الفقرات بعناية وتركيز ، ثم قم بوضع اشارة (×) في الخانة التي تمثل اجابتكم على المقياس المبين ازاء كل فقرة.

علماً بأنه سيتم التعامل مع المعلومات المعطاة بسرية تامة ، وستستخدم لأغراض البحث العلمي ، فنرجو منكم الجدية في التعبير عن مشاعركم وآرائكم .

شاكرين تعاونكم ،،

الباحثة

ملاك البرغوثي

معلومات عامة

العمر: ....

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

نوع الاعاقة : ☐ حركية ☐ سمعية ☐ بصرية

المستوى التعليمي: ☐ دبلوم ☐ بكالوريس ☐ دراسات عليا ☐ أقل من ذلك

الرضا العام عن الحياة						
الرقم	**العبارات**	**غر موافق ابدا**	**غير موافق**	**موافق**	**اوافق بشدة**	**المرجع**
		١	**٢**	**٣**	**٤**	
١	تقترب حياتي من المثالية في معظم الأحوال					Diener et al,1985
٢	ظروف حياتي مناسبة وممتازة					Diener et al,1985
٣	إني راضٍ عن حياتي بشكل عام					Diener et al,1985
٤	حصلت على الأشياء المهمة التي أريدها في حياتي					Diener et al,1985
٥	لو قدر الله لي أن أعيش حياتي مرة أخرى فلن أغير منها شيئا					Diener et al,1985
٦	حياتي اليومية مليئة بالأشياء المثيرة للاهتمام بالنسبة لي					Fazio,1977
٧	أعيش حياة هادفة وذات معنى					Diener, Wirtz,2010
٨	الاشياء التي أقوم بها أشياء مفيدة لي وللاخرين					*Stephen*,2011
٩	لدي المقدرة والكفاءة اللازمة لقيامي بالاعمال المهمة لي					Diener, Wirtz,2010
١٠	متفائلٌ بشأن مستقبلي					Diener, Wirtz,2010

الرضا عن جوانب محددة في الحياة						
الرقم	ما مدى رضاك عن ...	غير راض أبدا	غير راض	راض	راض جدا	المرجع
		١	٢	٣	٤	
١١	علاقاتك الشخصية					Fazio,1977
١٢	قدرتك على اتخاذ القرارات					WHO,1995
١٣	علاقتك مع أسرتك الصغيرة					WHO,1995
١٤	وضع عملك					Diener, Wirtz,2010
١٥	دخلك ووضعك المالي					*Stephen*,2011
١٦	طاقتك وصحتك الجسدية					*Stephen*,2011
١٧	استقرارك وصحتك النفسية					Fazio,1977
١٨	مظهرك العام					WHO,1995
١٩	الخدمات المقدمة لك					WHO,1995
٢٠	التزامك الديني					International Wellbeing Group (2013)

الرقم	هل كنت تشعر خلال الاسبوعين الماضيين بالـ	لا على الإطلاق	نادرا	غالبا	كل الوقت	المرجع
	الانفعالات الايجابية والسلبية					
		١	٢	٣	٤	
١	السلبية					Diener, Wirtz,2010
٢	الغضب					McNair & Heuchert,2005
٣	الحزن					McNair & Heuchert,2005
٤	الضيق					McNair & Heuchert,2005
٥	الخوف					Watson et al., 1988
٦	الخزي					Watson et al., 1988
٧	الخمول					McNair & Heuchert,2005
٨	الوحدة					McNair & Heuchert,2005
٩	الضغط					*Stephen*,2011
١٠	التشاؤم					Watson et al., 1988
١١	الملل					McNair & Heuchert,2005
١٢	الاهمال					McNair & Heuchert,2005

الرقم	هل كنت تشعر خلال الاسبوعين الماضيين بالـ	لا على الإطلاق	نادرا	غالبا	كل الوقت	المرجع
		١	٢	٣	٤	
١٣	الارهاق					McNair & Heuchert,2005
١٤	الحماسة					Bradburn,1969
١٥	الانجاز					Bradburn,1969
١٦	الايجابية					Diener, Wirtz,2010
١٧	الحيوية					McNair & Heuchert,2005
١٨	القوة					Watson et al., 1988
١٩	السعادة					Watson et al., 1988
٢٠	الهدوء					Watson et al., 1988
٢١	الفخر					Watson et al., 1988
٢٢	الشجاعة					Watson et al., 1988
٢٣	الثقة بالنفس					NHS Health Scotland.(2006)
٢٤	الحب					NHS Health Scotland.(2006)
٢٥	التفاؤل					NHS Health Scotland.(2006)

الملحق (٤)

مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية

الأخ الفاضل / الأخت الفاضلة

السلام عليكم رحمة الله وبركاته ،،

تجري الباحثة دراسة تتناول موضوع الحياة الهانئة وعلاقتها ببعض المتغيرات، لذا فإنها تضع بين يديكم **مقياس الضغوط النفسية** المكون من (٤٥) فقرة ، يرجى التكرم بقراءة كل فقرة من الفقرات بعناية وتركيز ، ثم قم بوضع اشارة (×) في الخانة التي تمثل اجابتكم على المقياس المبين ازاء كل فقرة.

علماً بأنه سيتم التعامل مع المعلومات المعطاة بسرية تامة ، وستستخدم لأغراض البحث العلمي ، فنرجو منكم الجدية في التعبير عن مشاعركم وآرائكم .

شاكرين تعاونكم ،،

الباحثة

ملاك البرغوثي

معلومات عامة

العمر: ....

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

نوع الاعاقة : ☐ حركية ☐ سمعية ☐ بصرية

المستوى التعليمي: ☐ دبلوم ☐ بكالوريس ☐ دراسات عليا ☐ أقل من ذلك

مقياس الضغوط النفسية

	الفقرات	يحدث دائما	يحدث قليلا	يحدث نادرا	لا يحدث بدا	المراجع
	الضغوط الشخصية المتلقة بالإعاقة					
١	تمنعني إعاقتي من القيام بالكثير من الأنشطة التي أحبها					Linkowski, 1971
٢	أتمنى لو أنني لست معاقاً أكثر من أي شيء آخر					Linkowski, 1971
٣	أشعر بأن المظهر الخارجي الجيد والقدرات الجسدية هي أهم الأشياء في الحياة					Linkowski, 1971
٤	أشعر بالنقص بسبب إعاقتي					Linkowski, 1971
٥	أرى نفسي أقل فاعلية من الأخرين					Linkowski, 1971
٦	اشعر أن السمة المميزة لدي أمام الآخرين هي إعاقتي					Linkowski, 1971
٧	أشعر بأن حياتي كانت ستكون أجمل بدون إعاقة					Linkowski, 1971
٨	لا أشعر بأن إعاقتي تؤثر سلبا على جوانب حياتي					Linkowski, 1971
	الضغوط النفسية					
٩	أشعر بالخمول والكسل وعدم الرغبة بالنشاط					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
١٠	أشعر بالتعب والإرهاق بعد أي نشاط حتى لو كان بسيطاً					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
١١	أعاني من الأرق وصعوبة في النوم					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
١٢	أتعرض لاضطرابات في دقات القلب دون سبب محدد					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
١٣	أعاني من الصداع دون سبب واضح					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨

	الفقرات	يحدث دائما	يحدث قليلا	يحدث نادرا	لا يحدث بدا	المراجع
١٤	أشعر بفقدان الشهية					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
١٥	أشعر أني قادر على السيطرة على أمور حياتي					Cohen et al,1983
١٦	افقد أعصابي لأسباب صغيرة					Cohen et al,1983
١٧	أشعر بالاحباط وعدم الرغبة بالحياة					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
١٨	أشعر بالقلق دون مبرر					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
الضغوط الاجتماعية						
١٩	أشعر بالوحدة وبأني بلا أصدقاء					Abidin, 1995
٢٠	أشعر بأن أقراني لا يحبون صحبتي					Abidin, 1995
٢١	أشعر بعدم وجود أحد باستطاعته مشاركتي مشاكلي					Abidin, 1995
٢٢	أشعر بأني غريب عن الآخرين					Abidin, 1995
٢٣	أشعر بأن الناس يراقبونني					Abidin, 1995
٢٤	أشعر بتجاهل الآخرين لي ولمشاركاتي					Abidin, 1995
٢٥	أشعر بالتوتر عند الذهاب الى الاماكن العامة والاحتكاك بالغرباء					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
٢٦	أحب المشاركة في المناسبات الاجتماعية					أبو مصطفى والسميري، ٢٠٠٧
٢٧	تضايقني نظرة العطف في عيون الآخرين					الجوهري، ٢٠٠٦

	الفقرات	يحدث دائما	يحدث قليلا	يحدث نادرا	لا يحدث بدا	المراجع
	الضغوط الاسرية					
٢٨	أشعر بعدم وجود أهمية لي داخل أسرتي					أبو مصطفى والسميري، ٢٠٠٧
٢٩	أتضايق من اعتماد أسرتي على المساعدات الخارجية					أبو مصطفى والسميري، ٢٠٠٧
٣٠	يضايقني إحساسي بأنني أسبب الحرج لأسرتي					الجوهري، ٢٠٠٦
٣١	أشعر بالانسجام مع أسرتي					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
٣٢	أشعر بأني مصدر قلق لعائلتي					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
٣٣	أشعر بأنني مشكلة دائمة لأفراد اسرتي					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
٣٤	لا أشعر بأن إعاقتي تشكل عبئاً على أسرتي					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
	الضغوط المادية والمستقبلية					
٣٥	أشعر بنقص قدراتي على العمل في المستقبل					الجوهري، ٢٠٠٦
٣٦	أشعر بأني قادر على تحصيل الدخل المناسب لي					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
٣٧	يقلقني إحجام بعض الناس عن قبولي كزوج/زوجة في المستقبل					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
٣٨	أخشى بعد الزواج من إنجاب طفل معاق					الجوهري، ٢٠٠٦
٣٩	يقلقني عدم القدرة على رعاية أولادي في المستقبل					الجوهري، ٢٠٠٦
٤٠	يقلقني عدم القدرة على الإنفاق على أسرتي في المستقبل					الجوهري، ٢٠٠٦

	الفقرات	يحدث دائما	يحدث قليلا	يحدث نادرا	لا يحدث بدا	المراجع
٤١	أشعر بقدرتي على تحقيق طموحاتي					السرطاوي والشخص، ١٩٩٨
٤٢	يقلقني عدم وجود مؤسسات تعنى بتوظيفي وتشغيلي					
٤٣	أخشى أن تمنعني إعاقتي من التطور في مجال عملي					
٤٤	يقلقني عدم القدرة على توفير المال للعلاجات الطبية اللازمة لي					
٤٥	يقلقني عدم القدرة على الانفصال ماديا عن أسرتي					

الملحق (٥)

مقياس تقرير المصير بصورته النهائية

الأخ الفاضل / الأخت الفاضلة

السلام عليكم رحمة الله وبركاته ،،

تجري الباحثة دراسة تتناول موضوع الحياة الهانئة وعلاقتها ببعض المتغيرات، لذا فإنها تضع بين يديكم **مقياس تقرير المصير**المكون من (٥١) فقرة ، يرجى التكرم بقراءة كل فقرة من الفقرات بعناية وتركيز ، ثم قم بوضع اشارة (×) في الخانة التي تمثل اجابتكم على المقياس المبين ازاء كل فقرة.

علماً بأنه سيتم التعامل مع المعلومات المعطاة بسرية تامة ، وستستخدم لأغراض البحث العلمي ، فنرجو منكم الجدية في التعبير عن مشاعركم وآرائكم .

شاكرين تعاونكم ،،

الباحثة

ملاك البرغوثي

معلومات عامة

العمر: ....

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

نوع الاعاقة : ☐ حركية ☐ سمعية ☐ بصرية

المستوى التعليمي: ☐ دبلوم ☐ بكالوريس ☐ دراسات عليا ☐ أقل من ذلك

الرقم	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا	ابدا	المراجع
معرفة الذات						
١	أستطيع تحديد نقاط قوتي وضعفي					(Clark & Patton,1998)
٢	أعرف ما هي اهتماماتي وميولاتي					(Clark & Patton,1998)
٣	أعرف ما هي احتياجاتي ومتطلباتي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٤	أعرف الأشياء التي لدي القدرة على تحقيقها					Sheldon & Deci,) (1993
٥	أعرف الأشياء التي تساعد على تعلمي وتطوري					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٦	أستطيع ترتيب أولوياتي					(Clark & Patton,1998)
الاستقلالية						
٧	اختار ملابسي بنفسي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٨	أقوم بالأعمال المنزلية بنفسي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٩	أعد وجبات الطعام بنفسي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
١٠	أحافظ على نظافتي الشخصية بنفسي (الحلاقة، تسريح الشعر..)					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
١١	لا يمكنني الحافظ على مواعيدي ومقابلاتي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
١٢	أستطيع التعامل مع البائعين في المحلات التجارية والمطاعم					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
١٣	أهتم بحاجاتي الشخصية					I’m Determined Project (2008)
١٤	أقوم بالإسعافات الأولية البسيطة لنفسي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
١٥	لا يمكنني استخدم وسائل النقل بنفسي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
١٦	أقرر كيف أنفق أموالي الخاصة					Wehmeyer&) (Kelchner,1995

الرقم	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا	ابدا	المراجع
	التخطيط وتنظيم الذات					
١٧	أضع أهداف لأحصل على ما أريد أو ما احتاج					(Wolman et al, 1994)
١٨	أعرف كيف أحصل على المعلومات لاتخاذ القرار					(Clark & Patton,1998)
١٩	يصعب علي العمل حسب جدول عمل أو خطة					(Clark & Patton,1998)
٢٠	لا أستطيع حل المشكلات التي تواجهني في حياتي					(Clark & Patton,1998)
٢١	أستطيع ان احدد فيما اذا نجحت خطتي ام لا					(Clark & Patton,1998)
٢٢	أستطيع تغيير أهدافي وخطتي إن لم تنجح					(Wolman et al, 1994)
٢٣	أقوم بالاشياء التي تساعد على نجاح خطتي وأهدافي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٢٤	أسأل الآخرين عن رأيهم في أدائي					(Wolman et al, 1994)
٢٥	لا يمكنني تحقيق معظم أهدافي التي أضعها					(Wolman et al, 1994)
٢٦	أمارس نشاطات متنوعة في أوقات فراغي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٢٧	أخطط بنفسي لنشاطات أو برامج نهاية الأسبوع					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٢٨	أسيطر على مسار حياتي بشكل عام					I'm Determined Project (2008)
	التمكين النفسي وتحقيق الذات					
٢٩	أشعر بأنني لا أختار الأشياء التي أقوم بها					Sheldon & Deci,) (1993
٣٠	أثق بقدراتي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٣١	أستطيع توضيح حقوقي كشخص ذي صعوبات					(Clark & Patton,1998)
٣٢	أستطيع أن أخبر معلميّ أو مشرفي العمل بما أحتاج لأتمكن من أداء عملي					(Clark & Patton,1998)
٣٣	أخبر الآخرين عندما يكون لدي وجهة نظر أو آراء جديدة أو مختلفة عنهم					Wehmeyer&) (Kelchner,1995

الرقم	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا	ابدا	المراجع
٣٤	من الصعب علي أن أخبر الآخرين عندما يجرحون مشاعري					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٣٥	أستطيع شرح صعوباتي للآخرين عندما يتطلب الأمرذلك					(Clark & Patton,1998)
٣٦	أتردد في طلب المساعدة إن احتجت لها					(Clark & Patton,1998)
٣٧	أستطيع التعامل مع الرفض الذي قد أواجهه في تحقيق رغباتي واهتماماتي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٣٨	أصر على تحقيق أهدافي مهما كانت الظروف					I'm Determined Project (2008)
٣٩	لا أتقبل الآخرين إن لم أتفق معهم بالرأي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٤٠	أظهر مشاعري للآخرين دون أن أحرج منها					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٤١	يصعب علي تكوين صداقات مع الأشخاص الآخرين					(Clark & Patton,1998)
٤٢	أشعر بأنني أحققي ذاتي					Sheldon & Deci,) (1993
٤٣	أشعر بحرية التعبير عن غضبي					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٤٤	لا أشعر بحب الآخرين لي وتقبلهم					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٤٥	أتحمل عواقب قراراتي التي أتخذها					(Wolman et al, 1994)
٤٦	يستمع الأخرون الي عندما أتحدث وأشعر باهتمامهم					(Wolman et al, 1994)
٤٧	أستطيع أن أقنع الآخرين بوجهة نظري					(Wolman et al, 1994)
٤٨	يمكنني العمل مع الآخرين عندما أحتاج لذلك					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٤٩	لدي القدرة على المبادرة عند الضرورة					Wehmeyer&) (Kelchner,1995
٥٠	لدي القدرة على ضبط نفسي مهما كان الموقف					(Wolman et al, 1994)
٥١	أواجه مشكلة في التكيف مع الظروف الجديدة					Wehmeyer&) (Kelchner,1995

الملحق (٦)

قائمة نيو لقياس الأبعاد الخمسة للشخصية

الأخ الفاضل / الأخت الفاضلة

السلام عليكم رحمة الله وبركاته ،،

تجري الباحثة دراسة تتناول موضوع الحياة الهانئة وعلاقتها ببعض المتغيرات، لذا فإنها تضع بين يديكم **قائمة نيو لقياس الأبعاد الخمسة للشخصية** المكون من (٦٠) فقرة ، يرجى التكرم بقراءة كل فقرة من الفقرات بعناية وتركيز ، ثم قم بوضع اشارة (×) في الخانة التي تمثل اجابتكم على المقياس المبين ازاء كل فقرة.

علماً بأنه سيتم التعامل مع المعلومات المعطاة بسرية تامة ، وستستخدم لأغراض البحث العلمي ، فنرجو منكم الجدية في التعبير عن مشاعركم وآرائكم .

شاكرين تعاونكم ،،

الباحثة

ملاك البرغوثي

معلومات عامة

العمر: ....

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

نوع الاعاقة : ☐ حركية ☐ سمعية ☐ بصرية

المستوى التعليمي: ☐ دبلوم ☐ بكالوريس ☐ دراسات عليا ☐ أقل من ذلك

قائمة نيو لقياس الأبعاد الخمسة للشخصية

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
١	أنا لست شخصا قلقا					
٢	أحب أن يكون حولي الكثير من الناس					
٣	لا أحب أن أضيع وقتي في أحلام اليقظة					
٤	أحاول أن أكون لطيفا مع جميع من أقابلهم					
٥	أسعى إلى المحافظة على أن تكون أشيائي مرتبة ونظيفة					
٦	غالبا ما أشعر بأنني أقل شأنا من الآخرين					
٧	أسر بسهولة					
٨	عندما أعرف الطريقة للقيام بشيء ما فإنني ألتزم بها					
٩	غالبا ما أدخل في مجادلات مع عائلتي ومع زملائي في العمل					
١٠	أنا بارع في إدارة الوقت بحيث يتم انجاز الأشياء في أوقاتها المحددة					
١١	عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر أحيانا بأن أعصابي قد انهارت					
١٢	لا أعتبر نفسي خاليا من الهموم					
١٣	ألتزم بالنماذج التي أجدها في الفن والطبيعة					
١٤	يعتقد بعض الناس أنني أناني ومغرور					
١٥	أنا لست شخصا منظما بشكل كبير					
١٦	نادرا ما أشعر بالوحدة والكآبة					
١٧	أستمتع حقا بالحديث مع الآخرين					

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
١٨	اعتقد بأن السماح للطلاب بالاستماع إلى متحدثين متناقضين يعمل أكثر من مجرد تشويشهم وتضليلهم					
١٩	أفضل أن أتعاون مع الآخرين على التنافس معهم					
٢٠	أحاول القيام بجميع الأعمال الموكلة إلي بضمير حي					
٢١	أشعر غالبا بالتوتر والعصبية					
٢٢	أحب أن أكون بؤرة الحديث					
٢٣	للشعر تأثير قليل علي أو ليس له تأثير					
٢٤	أميل إلى السخرية والشك في نوايا الآخرين					
٢٥	لدي مجموعة واضحة من الأهداف وأعمل على تحقيقها بانتظام					
٢٦	أشعر أحيانا بأنني عديم القيمة					
٢٧	أفضل عادة القيام بأعمالي وحدي					
٢٨	غالبا ما أحاول أ أجرب الأطعمة الجديدة والغريبة					
٢٩	أعتقد بأن أغلب الناس سوف يستغلونك إذا سمحت لهم بذلك					
٣٠	أهدر الكثير من الوقت قبل البدء بتنفيذ العمل					
٣١	نادرا ما أشعر بالخوف والقلق					
٣٢	غالبا ما أشعر بأنني مفعم بالنشاط					
٣٣	نادر ما ألاحظ تغير المزاج مع تغير الموقف والبيئات المختلفة					
٣٤	يحبني معظم الناس الذين أعرفهم					
٣٥	أعمل بجد واجتهاد لتحقيق أهدافي					

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
٣٦	غالبا ما أغضب من الطريقة التي يعاملني بها الآخرون					
٣٧	أنا شخص سعيد ومجتهد					
٣٨	أعتقد بأن علينا الرجوع إلى السلطات الدينية فيما يتعلق بالأمور الأخلاقية					
٣٩	يعتقد بعض الناس بأنني غير مبال وأناني					
٤٠	عندما ألتزم القيام بعمل ما فإنني أحرص على إنجازه					
٤١	عندما لا تسير الأمور بشكلها الصحيح أشعر بالإحباط أو الاستسلام					
٤٢	أنا لست بالمتفائل المبتهج					
٤٣	عندما أقرأ قصيدة من الشعر أو أنظر في عمل فني فإنني أشعر أحيانا بالاستمتاع					
٤٤	أكون اتجاهاتي بعقلانية وأتمسك بها					
٤٥	أظهر أحيانا بأنه لا يعتمد علي ولست ثابتا كما يجب أن أكون					
٤٦	نادرا ما أكون حزينا ومكتئبا					
٤٧	حياتي تمر سريعا					
٤٨	لدي اهتمام قليل بالتفكير في طبيعة الكون والظروف البشرية					
٤٩	أحاول بشكل عام أن أكون مراعيا لحقوق الآخرين ومشاعرهم					
٥٠	أنا شخص منتج أحب دائما إنجاز الأعمال					
٥١	غالبا ما أشعر بعدم قدرتي على مساعدة الآخرين وأريد من شخص آخر أن يحل مشكلاتي					
٥٢	أنا لست شخص نشيط جدا					
٥٣	لدي الكثير من الفضول الفكري					

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
٥٤	عندما لا أحب أحدا فإنني أحب أن أشعره بذلك					
٥٥	يبدو أنني لا أستطيع أبدا أن أكون منظما					
٥٦	عندما أشعر بالخجل أود لو أختبئ كي لا يراني أحد					
٥٧	أفضل أن أقود نفسي على أن أقود الاخرين					
٥٨	غالبا ما أستمتع بالتعامل مع النظريات والأفكار الجديدة					
٥٩	عند الضرورة لدي الاستعداد لأن أتعامل مع الاخرين بالطريقة التي تحقق لي الحصول على ما أريد					
٦٠	أكافح من أجل أن أكون متميزا في أي عمل أقوم به					

LEVEL OF CONTRIBUTION OF STRESS, PERSONALITY TRAITS, AND SELF-DETERMINATION IN EXPLAINING VARIATION OF WELL-BEING FOR THE INDIVIDUALS WIYH DISABILITIES IN JORDAN

By

Malak Hassan Al-Barghouthi

Supervisor

Dr. Jamil Al-Smadi, Prof

ABSTRACT

This study aimed to identify Level of Contribution of Stress, Personality Traits, and Self-Determination in Explaining Variation of Well-Being for the Individuals With Disabilities (hearing, visual, and Physical) in Jordan

The sample of the study consisted of (120) individuals with disabilities: (40) hearing, (40) visual, (40) Physical, and (40) normal individuals.

To collect the data the researcher used four scales: Well Being Scale, Psychological Stress Scale, Self-Determination Scale, and (NEO-FFI) NEO-Five Factor Inventory, The Scales showed accepted validity and reliability indicators. Four scales were applied on the individuals with disabilities, while

(NEO-FFI) were applied on the normal individuals, and then the results were analyzed.

The results of the study showed that the level of the psychological Stress presence among individuals with disabilities (hearing, visual and Physical) is moderate in the total score, as well as in the dimensions: stress-related disability, material and future stress, social stress, psychological stress, and family stress. The results also indicated that there were significant statistical differences in the level of psychological stress between the type of Physical and hearing disability, as the psychological stress Increase in individuals with hearing disabilities, and there were significant statistical differences between the type of visual and hearing disability as the psychological stress Increase in individuals with hearing disabilities also, while there were no significant statistical differences between visual and Physical disabilities.

The results showed that the Traits that distinguish the physically disabled from normal is openness and extraversion, and the Traits that distinguish individuals with hearing disabilities from normal people is openness and acceptability, while the distinctive traits for individuals with visual disabilities are also extraversion and openness.

The results also showed that the individuals with disabilities have high level of the self-determination skills in total score as well as in dimensions: Self-awareness, autonomy, planning, and self-realization. The results also indicated that there were significant statistical differences in the level of self-determination between physical and hearing disability for the benefit of individuals with physical disabilities, and between visual and physical disabilities for the benefit of individuals with physical disabilities, and

between visual and hearing disabilities for the benefit of individuals with visual disabilities.

The results also indicated that the level of the Well Being for individuals with disabilities was moderate in the total score and the domains: Domain Satisfaction, Life Satisfaction, and the Negative Affect, while the level of positive Affect was high. The results showed there were no significant statistical differences in Well Being due to the type of disability.

Finally, the results indicated that the degree of contribution of psychological stress in the interpretation of the Well Being variation was low, as also pointed out that the contribution of the degree of self-determination in explaining the variation of Well Being was also low, whether in the total score or Well Being dimensions.

The results also indicated that the degree of contribution of the dimensions of personality traits in explaining the variation of Well Being was weak on both the total score and the dimensions of the Well Being.

The study proposed a set of recommendations according to the results of the study.